

GULIE.

Brasica oleracea var. ongyloides.

Părți folosite: tulpina îngroșată, frunzele.

Compoziție chimică: numeroase săruri minerale, calciu, fosfor, potasiu, magneziu, sulf, esență sulfo-azotată, iod, arsenic, zaharuri, vitaminele A, B, C în plus în frunze, fier și cupru.

Acțiune farmaceutică: revitalizant, diuretic, dizolvent uric, antiscorbutic, răcoritor, pectoral, emolient.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni pulmonare, angine, bronșite, cistite, degerături, eczemă, enterite, furuncule, gută, guturai, litiază renală, obezitate, oboseală generală, tuse.

Preparare;

-Decoct în apă sau în lapte; 100 g la litru, în afecțiunile pulmonare, guturai, angine. Excelent pentru bolnavi în general.

-Sirop de gulie: aceleași indicații. Se pregătește scobind în gulie și umplând cavitatea cu zahăr. Siropul se formează în câteva ore. Se administrează cu lingurița.

-Contra eczemei, acnee; consumul zilnic de puțină gulie crudă.

-Gulie fiartă este foarte digerabilă. Se va consuma cu folos și crudă, dată pe răzătoare, împreună cu alte crudități.

-Semințe măcinate: 6 g într-o infuzie de tei, contra calculilor, a răcelilor.

Extern:

-Angină; se fierbe o gulie mare, tăiată în bucăți, în 0,5 l de apă pentru gargară.

-Degerături: se coace în cuptor o gulie cu coajă (este coaptă când intră degetul în ea). O lăsăm să se răcească ușor și o tăiem în două. Frecăm degerăturile cu jumătățile ei, presând ușor, ca să iasă sucul.

-Accese de gută, abcese, furuncule: același procedeu ca pentru degerături.

GUTUIUL

Cydonia oblongata Fam. Rosaceae

Denumiri populare: alămioară, găduie, gătaie, gutaie, gutai, gutăi, gutăn, gutie, gutăie, gutăi, pom cotei.

În tradiția populară: ceaiul din gutui cu puțin zahăr se lua contra tusei și răgușelii. Ceaiul din frunze, în amestec cu flori de tei, se lua în amigdalite și răceli. Zeama din frunze de gutui, curpen de castravete pisate la un loc se storceau pe rănile cu viermi. Din semințele de gutui se prepară apă pentru ochi; se luau 40 de sâmburi, se puneau 100 de dramuri de apă limpede, rece, se băteau puțin, apoi se înmuia în ea cârpe curate și se puneau pe ochi.

Ceaiul din sâmburi se bea cu zahăr candel sau cu tărâțe de grâu contra tusei. Cu frunze de gutui, măr dulce și cimbrisor, fierte împreună, se făceau oblojeli "la cel perit".

Ceaiul din frunze uscate se folosea la bolile de inimă, în cazurile de insuficiență cardiacă. Se mai lua în boli de ficat. Din semințele plămădite în apă se făcea un unguent pentru sâni crăpați ai femeilor care alăptau.

Compoziție chimică: frunzele conțin-apă, zaharuri, acizi organici, pectine, protide, tanin, mici cantități de grăsime, vitaminele A, B, C, PP, săruri minerale, etc.

Fructele: apă, zaharuri, acizi organici, pectine, protide, tanin, mici cantități de grăsime, mucilagii mai ales în semințe. Vitaminele: A, B, PP, săruri minerale de calciu, fier, fosfor, potasiu, cupru, magneziu, sulf, etc.

Proprietăți farmaceutice: fructele, semințele și florile sunt astringente, stomahice, aperitive, fortifiante ale ficatului, vindecă o serie de afecțiuni. Acidul malic contribuie la neutralizarea sângelui. Pectina ajută la coagularea sângelui, utilă în afecțiunile pulmonare, chiar în tuberculoză, de asemenea la afecțiunile intestinale cu diaree sau chiar

dizenterie. Este tonică pentru întreg organismul și conține și vitamina care ajută la refacerea celulară. Extern se mai poate folosi chiar la prolapsul rectal sau uterin. Se fac clisme și spălături în acest caz.

Se vor folosi fructele ca atare sau în diferite forme ca: sirop, dulceturi, sucuri.

Se pot folosi și în diferite combinații cu alte plante fiind mai activ. Extern fructele au acțiune astringentă, semințele sunt emoliente, mucilaginoase, pulpa fructului este tonică. În lipsa fructelor se poate folosi frunza.

Se utilizează la următoarele afecțiuni: afte, arsuri-în special ceai din semințe, bronșite, cheilite fisurate, conjunctivită, degerături, diaree, distonie digestivă, eczeme, faringite, fisuri anale, fisuri mamelonare, gingivite, hemoragii uterine, hemoptizii, hemoroizi, hiperaciditate gastrică, infecții respiratorii, inapetență, insuficiență hepatică, iritațiile pielii, leucoree, prolaps rectal și uterin, răni tegumentare, răgușeală, riduri, stomatite, tuberculoză, tuse, ulceratii, vomă.

Frunzele se folosesc și pentru a vopsi în galben sau negru în funcție de concentrație.

Preparare:

Uz intern: se consumă fructul crud, suc din fruct, compoturi, paste, jeleuri, suc în sirop.

-Se taie o gutuie în felii subțiri și se fierbe într-un litru de apă, până se reduce apa la jumătate. Se strecoară prin presare. Se adaugă 50 g de zahăr. Se folosește contra enteritelor acute, a digestiilor anevoioase, în tuberculoză pulmonară (tanin).

-Fruct uscat 40 g la 1 litru de apă se fierbe în clocote 10 minute. Se folosește după dorință.

-Lichior de fructe cu alcool și zahăr:

suc de gutuie.....	1,5 litri
rachiu.....	0,500 litri
scorțișoară.....	2 g

cuișoare.....0,80 g
migdale amare.....0,50 g
nușoară praf.....1 g(cât apuci între degete)

Lăsăm să se macereze timp de 2 luni. Facem un sirop de zahăr, îl lăsăm să se răcească și-l adăugăm. Filtrăm și punem la sticlă. Se folosește contra indigestiilor, a flatulenței (gaze la intestine) și a hiperacidității gastrice.

Extern:

-Lămâia fiartă felii de mai sus fără să se pună zahăr se folosește la spălături vaginale sau clisme.

-Emulsie mucilaginoasă calmantă: o mână de sâmburi de gutui pisați, macerați la ½ pahar de apă caldă, în aplicații contra degerăturilor, a hemoroizilor, a crăpăturilor sânilor, pielii, contra arsurilor, a iritațiilor diverse.

-Cosmetică- contra ridurilor: lăsăm să se macereze timp de 15 zile cojile de gutui în puțin rachiu, pentru loțiuni cosmetice.

-Infuzia florilor 30 g la litru sau ale frunzei 50 g la litru, calmează tusa convulsivă. Cu puțină apă de flori de portocal favorizează somnul. Utilă nevropaților

Humulus lupulus

Fam. Cannabinaceae.

Denumiri populare: amei, cumulău, curpăn, hamei sălbatec, hămei, himei, homei, măiugă, mălugă, pește de pădure, trofolean, vină de hamei, viță de hamei.

În tradiția populară: cu flori și foi se făceau cataplasme contra durerilor. Florile adunate toamna se puneau în saltele celor care nu puteau dormi. Decoctul dintr-o mână de flori, fierte la un litru de apă, strecurat și îndulcit cu zahăr, se lua contra blenoragiei.

Cu flori și frunze se făceau spălături contra “rofilor” și a altor bube pe cap, precum și scăldători pentru copii “jigăriți”. Când “se zbârcea” mâna sau piciorul, se fierbeau frunze și flori de hamei în lapte, până se îngroșa și se puneau

cataplasme în locul dureros, seara, schimbându-se a doua zi dimineața. Se repeta de mai multe ori.

Se mai folosea contra tuberculozei, preparându-se așa-numita “bere de hepatică la plămâni”. Se lua un pahar de orz prăjit și unul de orz neprăjit, un pahar de hamei, un font de zahăr și apă, care se fierbeau, se strecurau și se puneau peste zahăr, luau apoi drojdie, o amestecau cu zeamă după ce se răcește; o fierbeau de seara până dimineața, apoi o puneau în sticle și beau din ea contra tuberculozei.

Compoziție chimică: în scopuri medicinale se întrebuințează numai conurile femele (Strobuli Lupuli) recoltate când au culoarea galben-verzuie, la sfârșitul lunii august și începutul lunii septembrie, conurile femele conțin apă, oleo rezină localizată în perii glandulari, ulei eteric, format din hidrocarburi monoterpenice, ca mircen, alfa pinen, beta pinen, limonen; hidrocarburi sesquiterpenice, ca alfa-humulen, beta-humulen; alcoolii monoterpenici ca linalol, geraniol, boreol, și oxidul monoterpenic 1,8-cineol; rășini (moi, tari, gama-rășini, etc), formate din humulonă, co-humulonă, ad-humulonă, lupulonă, co-lupulonă, ad-lupulonă (principii amare) substanțe de natură flavonică-xantohumulul, glicozide ale cvercitolului și camferolului; tanin, trimetil amină, colină, betaină, asparagină, glutamină, ceruri, mici cantități de acid oxalic, acid malic, acid citric, pigmenți carotenoidici, clorofile; săruri minerale.

Acțiune farmaceutică: are efecte tonic –amară stomahică și aromatizantă asupra digestiei deoarece stimulează secreția gastrică, asupra vezicii biliare, antiseptic, este un antibiotic chiar și împotriva bacilului Kokh, reglează circulația, are efecte deosebite asupra sistemului nervos. Au acțiune sedativă centrală, psihotropă anafrodisiacă, antispastică, calmant nervos, somnifer, tonic amară, reduce tensiunea arterială.

Intră în componența ceaiurilor calmant și sedativ.

Extern: principiile active din conurile femele au proprietăți antiseptice, antibacteriene, antiinflamatoare.

Împiedică înmulțirea microbilor, previn infecția microbiană și inflamațiile, ajută la tonifierea părului.

Preparare:

-Se pun 2 lingurițe de *conuri mărunțite* la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se vor strecura. Este foarte util să se consume 3 astfel de căni în afecțiunile venoase sau problemele de circulație.

-2 linguri de *conuri* se pun la 250 ml apă clocotită. Se vor lăsa timp de 30 de minute acoperite, apoi se strecoară. Se vor consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi în afecțiunile respiratorii inclusiv tuberculoză.

-Se macină *conurile* de Hamei cu râșnița de cafea transformându-se în praf fin. Se va lua un vârful de cuțit de trei ori pe zi. Acesta se va ține sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiți cu puțină apă. Este util mai ales celor care doresc o suplimentare cu fitohormoni.

-Pentru combaterea acneei și a seboreei se recomandă comprese cu o infuzie de conuri din 2 lingurițe la cană.

Se vor folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni renale, alcoolism, alopecie, amețeli, anemie, anorexie, boli de ficat, boli de stomac de origine nervoasă, boli ale vezicii biliare, cardiopatii, cefalee, contuzii, dermatite alergice, erecții prelungite și dureroase, excitații sexuale, gută, inflamații, infecții diverse microbiene, insomnii, insuficiență circulatorie, iritabilitate, isterie, mătreață, nevroze, onanie, poluții nocturne, reumatism, seboree, trichonomas, tuberculoză, ulceratii cronice ale pielii, vaginită.

HREANUL

Armoracia rusticona Fam.Cruciferae

Denumiri populare: ahrean, chirean, hărean, irean, rădăcină sălbatică, ridiche sălbatică, rean, tormac, usturoi.

În tradiția populară: fructele și rizomul plantei se folosea ca leac contra durerilor de cap, în diferite forme; se făceau legături pe frunte cu frunze crude sau hrean ras; legături în moalele capului cu hrean ras amestecat cu oțet. Petele de pe obraz se spălau cu oțet amestecat cu hrean ras.

În alte părți, pentru petele de pe obraz, piept și mâini, se puneau o mână de hrean tăiat bucățele într-o sticlă, se turna peste el un sfert de kg de oțet bun și se lăsa 5-6 zile, apoi se muia o cârpă de in cu care se ștergeau petele în fiecare seară.

Turta de hrean ras, mălai, mei, miere de faguri și sare, toate puse pe piele de cal se puneau pe gât la gâlci. La Rășinari contra gâlcilor se mânca hrean și se bea rachiu.

La amigdalită, se rădea hreanul se amesteca cu făină de grâu și apă caldă făcându-se o pastă care se aplica la gât. Ceaiul din frunze îndulcit cu miere se lua contra răcelii. Contra durerilor de dinți se lua hrean fiert cu vin. Pentru stomatită se lua o lingură de hrean, se puneau într-un sfert de oca de rachiu, se lăsa 24 ore, apoi se strecura și se făcea gargară de 3 ori pe zi. La răceală grea cu fierbințeală se înfășura tot trupul bolnavului cu hrean ras cu aceasta se făceau și legături la durerile de picioare și băi contra reumatismului.

Se mai folosea în legături contra oricăror nevralgii. Unii îl amestecau cu făină de grâu și miere făcând un aluat care se puneau pe locul dureros.

Tot pentru dureri- o turtă din făină de grâu cu hrean ras și oțet. Se puneau și la șale pentru durerea de rinichi.

Se mai lua pentru afecțiunile vezicii și contra pietrelor la rinichi. Era un leac obișnuit contra bolilor de plămâni.

Contra tusei se lua cu zahăr candel și hrean ras.

Dulceața de hrean ori hrean ras amestecat cu miere și pus într-o sticlă bine înfundată îngropată în pământ timp de 4 săptămâni se lua contra nădușelii și tuberculozei.

Hrean ras amestecat cu zahăr se dădea pentru durerile de inimă. Cu hrean ras se trata "boala mare și boala rea" În prima zi se lua pe inima goală o lingură, în următoarea 2 , apoi 3 și tot așa până la 29 de linguri, când se începea numărutul îndărăt, până la una.

Se credea că astfel se curăță creierii de sânge și de apa care-i tulbură.

Se utilizează rădăcina și mai puțin frunzele.

Compoziție chimică: se folosește rădăcina (Radix Armoraciae) rădăcina conține protide, hidrați de carbon, zahăr, potasiu, săruri minerale, vitaminele A, B1, B2, miacină, C, glicozida sinigrozida, glicozizi sulfurați, mirozină, ulei volatil, acizii: clorhidric, sulfuric, carbonic și silicic. Substanțe antibiotice (fitoncide).

Acțiune farmaceutică: are acțiune antiscorbutică, uleiul volatil prin componentele sale și sinigrozida îi comunică proprietăți revulsive și rubefiante; de asemenea tot datorită acestor produși, care se elimină atât pe cale respiratorie cât și renală are efect antiseptic, antitinflamator, bacteriostatic, diuretic, excită mucoasele fiind revulsiv, rubefiant, sau chiar lacrimogen, face ca secrețiile interne să fie mai abundente, ajută la eliminarea bilei, face ca secrețiile nazale și salivare să fie mai abundente.

Este un aperitiv pentru că determină stomacul la o mai rapidă funcționare. Este util în diferite forme de anemie sau chiar în convalescență.

Ajută ca diuretic la o mai bună funcționare a rinichilor. Extern este un revulsiv puternic ajutând la diverse cazuri în care se dorește refacerea circulației sângelui. Ajută la funcționarea normală a inimii.

Preparare:

-*Frunzele* se pot folosi legându-le pe locurile dureroase așa cum sunt sau după ce se strivesc puțin.

-*Frunzele* se pot aplica unse cu puțin ulei după ce se strivesc în diferite aplicații externe pentru rolul de calmarea durerilor.

-*Rădăcina rasă* proaspătă se va amesteca cu miere în aceeași cantitate și se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi în cure de lungă durată în afecțiunile inimii, vaselor de sânge sau alte afecțiuni indicate.

-*Rădăcină rasă proaspăt* se poate face un sirop cu puțină apă și zahăr. Se va lua câte o linguriță de trei ori pe zi în anemii sau avitaminoze și alte afecțiuni.

-*Rădăcină rasă* se va pune la uscat și se va transforma apoi în praf care se va lua câte un vârf de cuțit de trei ori pe zi.

-*Macerat* 15-30 g la litru de apă. Se fierbe timp de 5 minute; se macerează timp de 12 ore. Se iau 2 cești pe zi între mese.

-*Rădăcină rasă* -50 g cu 50 g de miere de albine se amestecă și se va lua câte o linguriță înaintea meselor.

-*Sirop*: se taie rădăcina de hrean în rondele; se așează în straturi pe un tifon suspendat deasupra unei farfurii și se acopere straturile cu zahăr. Lichidul siropos care se scurge va fi administrat în doze de 1-2 lingurițe pe zi.

-Se rade hrean proaspăt atât cât cuprinde o lingură și se amestecă cu miere de salcâm până se obține o pastă omogenă. Apoi se consumă o lingură, treptat, în fiecare dimineață, înainte de masă până la terminarea dozei preparate zilnic. Cura nu trebuie să depășească 30 zile. Este utilă în toate afecțiunile inimii sau pulmonare.

-La un litri de *vin natural* de struguri se vor rade 2-3 rădăcini mai mari de hrean (30-50 g) și se vor ține la temperatura camerei timp de 8 zile după care se vor strecura. Se va consuma câte o cantitate de 50 ml în fiecare dimineață.

-*Făină în amestec cu hrean* se face o pastă care se aplică pe locurile în care există durere și se va ține în funcție de toleranță sau până la trecerea durerilor.

-*Rădăcină rasă se va pune în alcool* alimentar(1-5 alcool) de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des, pentru a putea să

extragă principiile active din plantă. Se strecoară apoi și se va consuma câte 10 picături-o linguriță în funcție de afecțiune.

-*Rădăcină rasă* o parte se va pune în 5 părți de *oțet* alimentar din mere și miere și se va ține timp de 10 zile după care se va strecura. Se poate folosi intern câte 10 picături-o linguriță diluat în apă sau se poate folosi extern în diluție 1\2 cu apă la spălături sau pansamente.

-*Hrean ras* (rădăcină) se va pune pe o bucată de pânză și se aplică local în cazul durerilor sau cu scop revulsiv. Se va ține în funcție de toleranța individuală.

-Pulpa de hrean este superioară muștarului; se aplică cataplasme în afecțiuni pulmonare, gută, algii reumatismale.

-Pulpa de hrean se mestecă în gură de mai multe ori pe zi pentru combaterea retracției gingiilor și pentru întărirea dinților.

-Se va rade puțină *rădăcină* și se va pune în alcool. Se astupă apoi bine. Se poate folosi și o sticluță mică de la un medicament (20-30 ml). Se închide ermetic.

În cazul durerilor dentare se va destupa sticluța se astupă o nară rămânând liberă nara de partea în care este dintele dureros și se va trage puțin aer din această sticluță. Aromele care se degajă vor face ca în câteva secunde să treacă cea mai tare durere de măsele.

Util mai ales în cazul copiilor sau femeilor gravide care nu pot lua calmante puternice.

Bine înțeles că numai până se va trata de către stomatolog afecțiunea, lucru care oricum trebuie făcut.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee-tamponare cu tinctură diluată sau *oțet*, afecțiuni cardiace, -hrean cu miere de salcâm, afecțiuni renale-tinctură, alopecie-frecții cu tinctură sau *oțet*, algii reumatismale-tinctură, amețeli-tinctură, anemie, arsuri, astmă, boli cardiace-cu miere, boli reumatice, bronșite acute sau cronice, cangrena picioarelor, cardiopatie ischemică, circulație periferică

deficitară, congestie pulmonară, colită, constipație, debilitate, degerături, descuamarea pielii, digestie dificilă, dureri de cap-frunze puse local sau tinctură, dureri diverse, dureri reumatice, eczeme, gastrită hipoacidă, gută, guturai, hipertensiune arterială, hidropizii, imunitate scăzută, inflamații articulare, inflamații ganglionare-pulbere de rădăcină, inapetență- tinctura cu miere, înțepături de insecte – frunze aplicate local, leucoree, limfatism, litiază renală, migrene, nevralgii diferite inclusiv intercostale-tinctură, obezitate, paradontoză, paraziți intestinali, pareze faciale sau de altă localizare, peladă-frecții cu tinctură sau oțet, pete pe față-oțet, pistrui-oțet, plăgi supurate infectate, pneumonie, polipi uretrali, răni, răceli, rinită chiar cronică, rino-sinuzită, sciatică, scrofuloză, seboree, sinuzită, stomatită, tăieturi, tuberculoză, tumori canceroase, tuse, ulcerații atone, varice-cură cu tinctură sau cu miere.

În cazul suferințelor de colon iritabil sau cu aciditate gastrică se va administra cu prudență.

IARBĂ DE MARE.

Fucus vesiculosus.

Denumiri populare: lăptucă marină, stejar marin, varec veziculos.

Compoziție chimică: iod (0,03% În praf); un ulei esențial; o materie colorată; un alcaloid (manitol), mucilagii (algină); principiu amar; vitaminele B, C, E, ergosterol; numeroase săruri minerale- potasiu, sodiu, magneziu, calciu, fier, brom, siliciu, alte săruri minerale.

Proprietăți: sporește schimburile (remediu analogtiroidinei, dar mai inofensiv), antigutos, combate obezitatea (absorbant al grăsimii).

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenită, afecțiuni tiroidiene, artroză, astenie, astmă, celulită, gușă, gută, insuficiențe glandulare, limfatism, obezitate, rahitism, reumatism, scrofuloză, tulburări de circulație.

Preparare:

-Decoct o linguriță la o ceașcă. Se fierbe 5 minute. Se iau 2-4 cești pe zi, înainte sau între mese (gust neplăcut). Pentru obezitate se adaugă la fiecare ceașcă o linguriță de crușin și puțin anason verde.

-Extract hidroalcoolic în pilule de 0,05 g; 3-4 dimineața pe nemâncate.

-Tinctură se vor lua câte 20 picături dimineața și după masa de prânz.

Incompatibilități: făinoase, bere.

Extern:

-Decoct în comprese: adenită, obstruări limfatice.

-Cataplasme de tărâțe și de plantă pe îngrămădirile de grăsime sau celulită și la gușă.

-Băi generale: tulburări circulatorii, obezitate, celulită, artroză, astenie, rahitism, insuficiențe glandulare.

Băile sunt contraindicate în maladii infecțioase acute, inflamații acute, anumite dermatoze (eczemă care supurează) tuberculoză pulmonară evolutivă, decompensare cardiacă, hipertiroidie, anumite maladii mintale.

IARBA DE ȘOLDINĂ**Sedum acre Fam. Soxifragacea.**

Denumiri populare: buruiană de trântji, coada cocoșului, ghețișoară, iarba-ciutei, iarbă grasă, iarba fumului, iarba tutunului, iarba urechii, oloică, șerpăriță, șerpânță, trântjen, verzișoară, etc.

În tradiția populară: în multe din satele Bucovinei amestecată cu făină de porumb, se folosea la întărirea firelor de la urzeala războiului de țesut.

Contra coșurilor se sfarmă planta în palme și se întindea pe obraz. Cei care aveau dureri de picioare se duceau la o apă curgătoare, se spălau bine și apoi se frecau cu planta pisată.

Alții spuneau că dacă cel bolnav de reumatism voiește să se curețe și să se vindece, după ce s-a uns cu iarbă de șoaldină, trebuie să o arunce pe o apă curgătoare, ca să nu dea alți oameni peste ea și să se îmbolnăvească și ei.

Se mai folosea descântată contra mușcăturilor de șarpe.

Compoziție chimică: alcaloizi, acid malic, rezine, tanin, mucilagii, acid formic, alcaloizi, flavone.

Acțiune farmacologică: principala acțiune este aceea că ajută la vindecarea cancerului, a bolilor de piele, are efecte rubefiante, deterse.

Preparare:

-*Plantă proaspătă* se aplică local după ce se zdrobește.

-*Suc de plantă* se pune pe bățături

-La o linguriță de *plantă mărunțită uscată* se va pune 250 ml de apă clocotită. Se va lăsa apoi acoperit pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 1-2 cani pe zi.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: bățături, carcinoame ale pielii, calozități, favus, indurații ale pielii, plăgi gangrenoase, tumori nedureroase.

IARBĂ GRASĂ.

Portulaca oleracea.

Se folosesc frunzele

Compoziție chimică: mucilagii, vitaminele B, C.

Proprietăți: emolient, vermifug, depurativ, diuretic, ușor hipnotic, răcoritor, favorizează coagularea sângelui. Foarte bogat în mucilagii și este un calmant al aparatului digestiv și chiar al articulațiilor. Foarte utilă în calculi urinari sau biliari. De asemenea este foarte indicată în hidropizie prin insuficiență renală. Este un calmant nervos. Ajută la eliminarea teniei.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: ascită, cistite, hematurii, hemoptizii, hemofilie, hidropizie, litiaze

urinare, inflamații digestive, inflamații respiratorii, inflamații urinare, insomnie, nevroze, oligurii, paraziți intestinali.

Preparare:

- 2 lingurițe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 2-3 infuzii pe zi.
- În salate singură sau în asociere cu alte verdețuri.
- Pus în ciorbe.

IARBA MARE SAU OMANUL.

Inula helanium

Fam. Compositae.

Denumiri populare: alaut, bruscalău, holman, iară mare frumoasă, iarbă neagră, lacrimile Elenei, ochiul boului, omag, smântânică, etc.

Este o plantă de cultură.

În tradiția populară: decoctul plantei se folosea contra durerilor de cap. Ceaiul din rizomi uscați se lua contra astmului. Fiartă în vin alb, se bea de oftică, câte un pahar dimineața și unul seara, la 3 sfârșituri de lună, “după ce pișcă luna”. Se mai rădea, se amesteca cu miere și se lua dimineața, la amiază și seara, pe inima goală. Unii o rădeau într-o ulcea cu miere, pe care o puneau la mijlocul aluatului unei pâini; după ce se cocea în cuptor, o luau ca leac în bolile de plămâni, în primul rând pentru tuberculoză. Tot pentru tuberculoză, rădăcină de iarbă mare și tătăneasă se rădeau pe răzătoare și se amestecau cu miere, luându-se în fiecare dimineață câte o linguriță.

Rizomul plămădit în rachiu se lua în boli de stomac și vătămătură. Pentru boala cea mare se afuma casa cu iarbă mare, se fierbea rădăcina și se spăla bolnavul, iar rădăcina fiartă se pisa și se punea cataplasma pe pânțece. Pentru febră tifoidă se făceau abureli cu flori de fân, iarbă mare, foi de nuc și sare. Cu iarbă mare se afumau mai demult de holeră. Rădăcinile pisate, cu zeamă de varză, se foloseau contra râiei.

În unele părți se făcea cu ele o alifie, amestecându-se cu dohot. Planta se covăsea cu sămânță de cânepă, se băteau împreună vreo jumătate de ceas și apoi se puneau la căldare vreo trei zile. Se spăla râiosul cu apă caldă, apoi se ungea cu această covăseală. Când era rănit, se ungea cu o pană de gâscă.

Compoziție chimică: se folosesc părțile subterane (Rhizoma cum radicibus Inulae)- rădăcina tuberizată și planta conține inulină, helenină, și alți polimeri ai levulozei, ulei volatil, alantolactone, substanțe fitoncide, fridelină, stigmasterină, acetat de damaradienil, ulei volatil, etc. Frunzele mai conțin- alantopicrină, care este un principiu amar, vitamine, săruri minerale. Florile conțin în mare parte helenină.

Florile conțin în plus helenină.

Proprietăți farmacologice: principala acțiune a rădăcinii este principiul antibiotic, calmant al tusei și modificador al secrețiilor bronhice, bacteriostatic, antiviral, antiinflamator, expectorant, excită vezica biliară, colagog, coleretic, antiseptic bronhic, diuretic, antihelmitic, sedativ ușor, tonic, împiedecă căderea părului și ajută la creșterea sa. Datorită acțiunii ei diuretice, elimină toxinele din corp , influențând favorabil stările reumatice, manifestările gutoase și erupțiile pielii urmate de mâncărimi.

Rădăcinile intră în componența ceaiului antibronșitic.

Preparare:

-Ceai *din rădăcină* -2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml apă care va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se pot folosi 2 astfel de ceaiuri pe zi.

-Se va pune 50 g de *plantă mărunțită* la 500 ml oțet. Se va ține timp de 8 zile după care se strecoară. Se va utiliza la mâncărimile de piele.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile aparatului urinar, afecțiuni hepatice, afecțiuni respiratorii,

alergii, alopecii -spălături cu ceai de 3 ori pe săptămână în care se folosește la clătit ceai din acesta. Se poate doar să se clătească, arterite, anemie, ascaridoză, astmă, atonie digestivă, boli diverse cutanate în special cu mâncărimi, bronșite acute, chelie, colecistite, congestii hepatice (atât intern cât și extern cataplasme), dermatoze, dischinezie biliară cu hipotonie, dismenoree, eczeme, erizipel, erupțiile pielii inclusiv urticarie, guta, hemoroizi, intertrigo, leucoree, litiază biliară și renală, nefrite, oboseală atât fizică cât și intelectuală, oligurie, oxiiurază, prurit cronic al adultului, răni purulente, reumatism, spondiloză, traheită, tuse, ulcere varicoasă.

IARBA NEAGRĂ.

Calluna vulgaris

Fam. Ericacea.

Denumire populară: coacăză, mârțaloagă, pernaj, tăulă, troșcoțal.

În tradiția populară: ramurile și frunzele sunt folosite ca surogat la fabricarea berii în locul hameiului, la tăbăcit și vopsit.

Se întrebuința contra tăieturilor. Decoctul florilor se lua în bolile de rinichi. Locuitorii de la munte beau decoctul plantei cu flori contra diareei, dizenteriei și hemoragiei.

Compoziție chimică: ramurile și frunzele conțin arbutilină, ulei eteric, tanoizi, acizi organici, derivați flavonici, substanțe minerale.

Proprietăți farmacologice: sunt astringente și antiseptice în special ale căilor urinare la care se poate adăuga proprietatea de a elimina sau chiar de a dizolva unii calculi urinari.

Au proprietatea de a mări capacitatea de contracție a mușchiului cardiac fiind util în toate afecțiunile cardiace. Mărește de asemenea diureza, efect mult exploatat în multe afecțiuni.

Preparare:

-2 lingurițe de *plantă mărunțită* se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi

-*Decoct din 2 lingurițe de plantă mărunțită*, care se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute, după care se va strecura. Se vor putea și din acest ceai să se consume 2-3 ceaiuri pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: amigdalită, anurie, celulită, cistită, colici abdominale, constipație, diaree nervoasă, edemele gleznelor, febră, hemoragii, infecții urinare, inflamații laringo –faringiene (gargară), intoxicații, leucoree, litiază urinară, nevralgii, obezitate, plăgi, prostatite, reumatism, ulcere și ulcerările pielii chiar cronice.

Este o plantă foarte valoroasă în afecțiunile de mai sus și este păcat că este așa de puțin folosită cu toate că are acțiuni remarcabile în foarte multe afecțiuni, nu numai cele pe care le-am descris ci și în multe altele care nu prea sunt recunoscute că se pot trata cu această plantă.

De asemenea sunt puține magazine în care se găsește această plantă.

Tinctura din această plantă sau chiar concentratul are un efect foarte puternic și sunt puține plante care să-i egaleze efectele tratamentului, chiar și atunci când se folosește o perioadă scurtă.

IARBA ROȘIE.

Poligonum persicari Fam. Polygonaceea.

Denumiri populare: ardeiiași, ardeiul broaștei, buruiana viermilor, iarbă iute, iarba jermilor, iarba porcilor, iarba țăntarilor, iarbă amară, pericarită, răchițică, rușinea fetelor, tătăiș.

În tradiția populară: se folosea la coloratul lânii în galben. Frunzele se puneau între degetele picioarelor contra opărelilor.

Zeama de plantă crudă, amestecată cu zeamă de frunze de pepeni, se pune pe răni, măcar de 2 ori pe zi, până se vindecă.

Se mai folosea contra viermilor ce se făceau la rănilor infectate.

Se pisa mărunț și se pune pe rană sau se fierbea și se spăla cu decoctul, iar cu plantele rămase se oblojeau.

Compoziția chimică: ne studiată.

Efecte asupra organismului: În primul rând trebuie spus că această plantă conține o serie de principii toxice ne studiate care afectează în primul rând ficatul, deci se va folosi doar la tratamente externe.

Ajută la prevenirea infecțiilor, cicatrizarea rănilor, sau chiar cu alte plante la evitarea transpirației picioarelor.

Preparare:

-Se va lua 4 linguri de *plantă* care se vor pune la 500 ml apă. Se fierb pentru 5 minute după care se vor strecura. Se poate folosi la tratamente externe.

-*Praf de plantă* se poate aplica pe piele sau în încălțăminte pentru ca să nu mai transpire.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: hemoragie, metroragie-spălături vaginale, răni diverse, transpirația excesivă a picioarelor, ulcerații cronice.

Se mai spune că folosită la spălături vaginale are efecte deosebite în dispariția fibroamelor uterine, lucru care s-ar putea adevăra. Poate pentru că activează circulația și în acest fel ajută, dar acolo la această afecțiune este nevoie și de ceva astringent, eventual să se combine cu coajă de stejar, sau coada racului, etc.

IASOMIE DE PĂDURE.

Philadelphus coronaris

Fam. Saxifragaceae

Denumiri populare: ananaș, clocotici, iasomie, lemn-alb, sipică, lămâiță.

În tradiția populară: ceaiul din flori se folosea contra leucoreei.

Proprietăți farmacologice: efecte antibacteriene certe, antimigremoase, anthitrichomozianice, vulnerare.

Preparare:

-Se vor mărunți *florile* și se pun la uscat. Din aceste flori se obține unul din ceaiurile foarte aromate plăcute la gust și totodată utile în diferite afecțiuni. Se vor pune 2 lingurițe de flori la 250 ml apă clocotită. Se acopere. Se lasă 10 minute acoperite după care se vor strecura. Se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi. Se poate consuma perioade lungi de timp.

-Extern se va face un ceai din 4 linguri de *flori mărunțite* la 500 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit 15 minute după care se strecoară. Se vor face spălături vaginale sau se vor aplica pe răni ca vulnerare.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni; boli de nervi, dureri de cap, migrene, leucoree (foarte utilă sau chiar de ne înlocuit, se va folosi împreună cu Gălbenele), limbrici, infecții vaginale diferite inclusiv candidozice, tricomonas vaginalis.

Se poate face și o tinctură cu o parte plantă la 5 părți alcool și se va ține timp de 15 zile. Alcoolul trebuie să fie alimentar de 70°. Este util intern câte o linguriță în diluție cu apă. Se mai folosește mult în cosmetică.

IEDERA.

Hedera helix

Fam. Arabiaceae

Denumiri populare: boroștean, iarba zburătorului, fanchin, hârleț, iedera celor frumoase, iederă de pădure, iedera zânelor, sarcie, sârdar.

În tradiția populară: lăstarii conțin o substanță colorantă galbenă cenușie, de aceea se folosea la vopsit.

Frunzele se foloseau la buboaie, umflături, uime. Ceaiul din ramurile înflorite se lua ca leac pentru tuse și aprindere de plămâni, precum și ca febrifug contra nădufului și vătămăturii. Bine fiartă, se folosea la umflături, scrântituri și fracturi, ale căror legături se fixau cu scândurele.

Se mai folosea contra răcelii și reumatismului. În Moldova, se soroceă, apoi se fierbea și se spălau bolnavii în ea. Contra durerilor de cap, se făceau legături cu zeamă din frunză de iederă și varză sărată.

Decoctul plantei întregi se lua ca astringent, contra diareei și a scurgerilor de sânge, precum și pentru năduf. Decoctul plantei se mai folosea la durerile de ficat și de burtă.

Compoziție chimică: frunzele conțin hederine, hederozidă, rutozid, rutinozid, acid clorogenic, acid etarogenic, acid cafeic, scopolamină, saponine, zaharuri, beta-caroten, alfa-tocoferoli, substanțe estrogenice, o triterpenă pentaciclică, săruri minerale. Lemnul conține: o cetonă poliacetilenică, gumirezine, falacarinsonă, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: antispastic și expectorant pentru aparatul respirator, analgetic, depurativ, colagog, favorizează apariția menstruațiilor. Extern-analgezic, vulnerar, vasoconstrictor și hemolitic.

Preparare:

-Se vor pune 2 lingurițe de *frunze și rămurele tinere* la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se va putea bea 2-3 ceaiuri pe zi.

-4 linguri de *frunze* la un litru de apă se vor fierbe timp de 15 minute la foc domol apoi se vor strecura. Se vor folosi extern.

-O mână de *frunze și rămurele tinere* se vor pune la 5 litri de apă. Se vor fierbe timp de 2 ore. Se vor strecura apoi în cadă, unde se va sta timp de 30 minute.

-Cu *plante fierte* se poate pune cataplasma caldă pe locurile afectate de celulită.

-Tinctură din frunze și rămurele tinere mărunțite. Se vor lua atât cât încap într-o sticlă fără să se îndese. Se va pune peste acestea alcool alimentar de 70°. Se vor ține la temperatura camerei timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. După 15 zile se va strecura. Se va pune apoi în sticlute de capacitate mai mică, închise ermetic.

Se va lua din această tinctură de trei ori pe zi câte 15-20 de picături diluate în puțină apă. Se pot face cure de mai lungă durată cu efecte foarte bune.

Extern se poate combina tinctura cu tinctură de ardei iute. Combinația aceasta este foarte utilă în special la celulită și alte afecțiuni, dar se mai poate folosi cu mare succes și în cazul căderii părului.

Atunci se va folosi amestec în părți egale de tincturi și se va tampona zona afectată cu o vată înmuiată în această tinctură de mai multe ori pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, adenită, arsuri, băătăuri, boli de ficat, boli de urechi cu infecții sau puroi, bronșite, celulite, crampe abdominale, edeme, erizipel, flux menstrual întârziat, fracturi, inflamații acute, insolații, luxații, mătreață, mialgii, nevralgii, obezitate, pediculoză (păduchi), parestezii, râie, reumatism, scabie, sciatică, scurgeri cu sânge, tuse, ulceratii dureroase, ulcere cronice atone rebele, vergeturi, veruci.

IENUPĂRUL.

Juniperus communis

Fam. Cuperossaceae

Se pot folosi: fructele, frunzele, ramurile cu frunze, lemnul, scoarța a 2-a și cenușa lemnului.

Denumiri populare: anaperi, archiș, boabe de brad, brădișor, bradul ciumei, brazi pitici, butimoacă, ceatină, feniari, ghimpăr, globurău, gotsurău, helimoacă, ialovăț, ienuper, inibahar, jinept, jip mic, jneapăn, molete, șinap, șolovăț, turtel.

Tratamente populare: frunza se pune pe jar și se afuma cu ea contra guturaiului. În țara Oltului se folosea la băi pentru reumatism.

Ceaiul din frunze se lua contra răcelilor și la vătămături. Se făceau băi cu cetină și fructe, împotriva bolilor de sânge. A fost una din plantele reputate în popor contra dropiceii și ca diuretic.

Boabele de ienupăr, rădăcina de pătrunjel și rădăcina de urzică în părți egale, se fierbea cu apă până scădea la jumătate, se strecura și se bea de mai multe ori pe zi, câte o ceașcă sau se făcea un decoct tare de boabe, se amesteca cu jumătate de lapte și se bea.

Cu alifie de ienupăr se frecau ușor părțile umflate de ascită, pe pânțe, pe picioare.

Ceaiul de jneapăn, amestecat cu coada calului, mătasă de porumb și cozi de cireșe, se folosea pentru curățirea pietrelor la rinichi. Se lua părți egale și se fierbeau, apoi se amestecau cu o cantitate egală de miere din care se luau 3 lingurițe pe zi, înaintea meselor principale. Cu boabele se mai afuma în casă, în credința că alungă bolile molipsitoare.

Compoziție chimică: se folosesc fructele mature (Fructus Juniperi sau Baccae Juniperi) recoltate începând cu luna octombrie, uleiuri volatile cu mircen, betapinen, dipenten, iuniperină, iunen, iunenol, cadinen, acizii: formic, fumaric, ascorbic, acetic, malic, oxalic, grăsimi, pectină, proteine, zahăr invertit (glucoză, zaharoză), rezine, substanțe amare ienuperina, săruri de potasiu și calciu.

Acțiune farmaceutică: În special datorită conținutului în uleiuri volatile are acțiune diuretică, antiseptică, carminativă, analgetică, cicatrizantă, sudorific, stomahic, bronho-dilatator, antitusivă și antispastică bronșică. Întărește rădăcina părului. În cantități mari irită căile urinare și provoacă hematurii. Intră în compoziția ceaiului antireumatic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afte, alopecie (întărește rădăcina părului și combate căderea lui), angine, ascită, boli renale, boli reumatice, bronșite acute și cronice, cancer, diabet (scade zahărul din sânge și ajută la diureză), diaree, dispepsii (activează eliminarea bilei și accelerarea eliminării sucului gastric, erupții cutanate, hidropizie, hepatită cronică, leucoree, leziuni vegetante (În special cenușa de crengi), psoriazis, stimularea circulației periferice, ulceratii canceroase, veruci. Cei cu afecțiuni grave renale nu este indicat să consume acest ceai sau plantă deoarece poate produce iritarea renală sau chiar să agraveze afecțiunea.

Preparare: bace-

-Se zdrobesc *boabele* în gură și se înghit sub formă de cură, începând cu 4 bucăți în prima zi, crescând treptat cu câte o boabă zilnic până se va ajunge la 15 boabe pe zi, după care se va scădea zilnic tot cu câte o boabă până se ajunge din nou la 4 bucăți cu care s-a început cura. Este una din curele cele mai eficiente pentru a curăți organismul de toxine și de asemenea utilă într-o serie de afecțiuni.

-Infuzie din 2 lingurițe de *bace zdrobite*, care se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2 căni pe zi. În cazurile de anghină, afte sau când se va face gargară se poate face mai concentrată, la fel când se folosește extern.

-**Tinctură** se va face din 50 g de bace măcinate care se vor pune într-o sticlă punându-se deasupra o cantitate de 250 ml de alcool de 70°. Se vor lăsa timp de 15 zile agitând des sticlăuța, după care se va strecura. Se poate lua din această tinctură 20 picături de 3 ori pe zi, diluată cu puțină apă.

-Ulei din bace- se va folosi câteva picături intern 2,5-5 ml pe zi luat intern ca depurativ sau tratament, sau se pun câteva picături în cada de baie, pentru a acționa extern la diferite afecțiuni. Există la orice magazin naturist.

Frunze sau ramuri:

-Decoct din *frunze sau ramuri*. Se va pune o mână de frunze sau ramuri în 5 litri de apă, se fierbe timp de 15 minute după care se va strecura. Se pune în cada de baie și se va sta 30 minute, este foarte util în cazul ascitei, ulcere atone, vechi infectate. Se fac băi zilnic.

-Cataplasme cu *planta* (fiartă aplicată caldă) așa cum este mai sus se aplică pe locurile cu edeme, într-o pânză care se aplică pe locul unde există edem.

-Decoct *din lemn*. O mână de ramuri se fierb timp de 30 minute, într-un litru de apă, după care se strecoară. Se poate folosi așa cum este la comprese pe răni care se vindecă greu sau la edeme sau se va face un sirop la care se mai adaugă 500g zahăr și se va fierbe. Se poate lua în afecțiunile aparatului digestiv ca faringite, etc câte o linguriță la nevoie.

INUL.

Linum usitatissimum Fam. Linaceaea.

Denumiri populare: in de fuior, in de sămânță.

Se folosesc semințele mature.

Tratamente populare: ceaiul din semințe de in se lua pentru tuse. Cu făina de in se făcea o turtă care se pune pe răni, ca să scoată puroiul din ele și să le vindece; se schimba de mai multe.

Uleiul se pune pe o cârpă la arsuri, iar din făină de in și cartofi fierți pisați, se făceau legături la umflături și abcese, ca să coacă. Semințele fierte se puneau în legături la umflături, ori se fierbeau în lapte și se făcea o turtă care se aplica pe gât. La gâlce (adenopatii) rele cu tendința de coacere, precum și contra junghiurilor, se puneau cataplasme din făină de in cu lapte. Cu făina amestecată cu lapte și flori din grădină se făceau legături contra durerilor de burtă. O lingură de semințe se pune într-un pahar cu apă și se lua seara ca laxativ.

Compoziție chimică: se folosesc numai semințele ajunse la maturitate (Semen Lini) conțin: mucilagii, formate din acid galactouric, ramnoză, galactoză, xiloză și arabinoză, lipide formate din trigliceride ale acidului oleic, linani, linoleic, stearic, miristic și în special linoleic, grăsimi. Protide, un heterozid cianogenetic-linmarozidul care se dedublează în acid cianhidric, glucoză și acetonă. Săruri de potasiu și magneziu. Acizi grași nesaturați Omega-3 care se întâlnesc mai mult în carnea de pește.

Acțiune farmaceutică: semințele de in întregi ingerate în această stare câte 2 linguri pe zi sunt folosite în tratamentul dispepsiilor și constipației. Datorită mucilagiilor care le conține are acțiune emolientă, calmantă, laxativă, purgativă și antiseptică în special asupra tubului digestiv. Făina de in sau muciliagiul făcut prin macerarea semințelor în apă este foarte util deoarece este emolient extern foarte util. Linanii anihilează efectul unor estrogeni, de aceea este indicat în toate formele de cancer sau afecțiuni ale sânului, sau chiar boli metabolice endocrine. Omega-3 blochează acțiunea prostaglandinelor și prin aceasta se reduce colesterolul și ajută în tratamentele cancerului. Subțiază sângele și ajută în toate afecțiunile în care acest lucru este foarte necesar.

Se indică la următoarele afecțiuni: abcese, adenopatii, arsuri, cancer, cistite, constipație, crustele scalpului, dureri diverse inclusiv reumatice, furuncule, ihtioză, inflamații intestinale și ale vezicii urinare, litiază renală, răni diverse, tuse, xeroze cutanate.

Preparare:

-O lingură de *semințe întregi*, se macerează pentru o jumătate de oră în 100 ml apă la temperatura camerei. Se folosește ca băutură emolientă în afecțiunile digestive.

-1-2 linguri de *semințe întregi*, se iau seara la culcare pentru ca să regleze constipațiile, datorită acțiunii mecanice asupra intestinului. Se poate folosi o perioadă foarte lungă fără nici

un pericol fiind mult mai indicată ca uleiul de parafină sau uleiul de ricin, datorită faptului că sunt și emoliente puternice și ajută chiar la refacerea mucoaselor.

-1-2 linguri *semințe* se pun în 250 ml de apă, pentru 8 ore după care se mai adaugă sucul de la o lămâie fără pulpă. Se pot consuma 2 astfel de macerate în litiaze renale, afecțiuni ale aparatului digestiv sau alte afecțiuni unde este nevoie de refacerea celulară.

-Ceai din o lingură de *semințe* la 250 ml apă fiert timp de 5 minute se folosește pentru afecțiunile respiratorii.

-4 linguri de *semințe* se pun în 500 ml apă se fierbe timp de 15 minute, după care se strecoară și se vor face spălături vaginale în cazul cistitelor. Se mai poate adăuga puțin pelin(o lingură), fiind mai util în mai multe alte afecțiuni ginecologice.

-*Făina de in* se poate face din ea o turtă cu puțină apă caldă și se aplică la răni sau se unge pe locurile în care există cheratoze sau ihtioză.

-*Făină de in* în amestec cu făină de muștar în diferite concentrații 1\1 sau mai mult se aplică extern în special la copii sau în locurile unde trebuie să activeze circulația sângelui. Acestea amândouă se vor fierbe în puțină apă, sau se umectează doar și apoi se va întinde pe o pânză aplicându-se pe piele.

-Cataplasme care se fac din 3 linguri de *semințe* care se vor pune în 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute, după care se va pune acesta după strecurare, pe o pânză și se aplică în cazul rănilor sau abceselor. Se poate aplica caldă, în cazul în care se dorește să se grăbească colectarea abcesului. Tot acestea se vor aplica calde, în cazurile în care gâtul este inflammat. Se pot ține peste noapte.

-Pentru înmuierea crustelor se va pune 2 linguri de *făină de in* în 250 ml apă caldă, se lasă timp de 3-4 ore după care se strecoară prin tifon. Cu aceasta se va unge locurile cu cruste,

sau se pune chiar mai multă făină pe pansament pentru a rămâne o perioadă mai lungă în contact cu pielea.

-În arsuri se folosește uleiul de in în amestec cu apă de var în părți egale. Se pune totul într-o sticlă curată și se agită până la formarea unui lichid alb-lăptos, cu care se unge arsura.

Acesta are proprietatea de a calma durerile, răcorii și vindeca rana.

-În cistite (inflamația bășicii urinare) se fac spălături calde sau băi cu fiertură din 2-4 linguri de semințe la 500 g apă caldă.

IPCĂRIGE.

Gypsophila paniculat Fam. Caryophyllaceae.

Denumiri populare: coroana miresii, floarea miresii, gipsăriță, iperige, piprăriță, scuturice strălucită.

Tratamente populare: rizomul și rădăcinile curățate de coajă, tăiată în bucățele și uscate la soare se pot folosi la spălat, înlocuind săpunul. În industria alimentară rădăcinile sunt folosite la fabricarea halvarei și halviței.

Ceaiul și decoctul; se lua contra anemiei, astmului, reumatismului, bolilor de ficat și de stomac.

Compoziție chimică: de la această plantă se folosește rădăcina și rizomii (Radix Gypsophilae sau Radix Saponariae albae) recoltate în august- noiembrie, saponozide de natură triterpenică, gipsogenină identic cu cel din săpunăriță, ulei volatil în cantități mici, zaharuri reducătoare, gume, substanțe grase, săruri minerale. Se folosesc rizomii și rădăcinile.

Acțiune farmaceutică: Acționează ca expectorant și depurativ în doze mici datorită saponinelor care au acțiune iritantă asupra celulelor, modifică permeabilitatea membranei celulare și mărește secrețiile, mărinde diureza și secrețiile biliare. În doze mari acționează iritant asupra căilor digestive. Extern cicatrizant.

Se folosesc la următoarele afecțiuni: afecțiuni urinare (măresc diureza), boli de ficat și stomac (măresc cantitatea de suc gastric și biliar), bronșită, dermatoze, dischinezie stomacală și biliară, eczeme, escare, faringite granulare, furuncule, oxiuri, paraziți intestinali, răni, reumatism, tuse.

Preparare:

-Infuzie sau decoct din 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml apă, după o prealabilă macerare timp de 6-8 ore. Se folosesc intern ca expectorant până la 200 ml ceai pe zi sau decoct 5 minute se utilizează în gargarisme în tratamentul faringitelor granuloase.

-Se va face tinctură din 50 g rădăcină mărunțită. Se vor pune într-o sticlă, în care se va adăuga 250 ml alcool alimentar de 70° (sau farmaceutic). Se va ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară. Se va pune în sticlute mici la rece. Se poate păstra timp de 2 ani. Administrare: 5-10 ml pe zi diluat cu apă.

-Decoct dintr-o linguriță de *praf de plantă* la o cană de apă. Se va fierbe timp de 5 minute. Se mai poate amesteca cu săpunariță în dischinezii biliare sau toate celelalte.

-Extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

- Este mult mai eficientă dacă se combină cu săpunariță în cantități egale.

IPECA.

Uragoga Ipecacuana Fam. Rubiaceae

Se folosește rădăcina aceste plante.

Compoziție chimică: rădăcina de ipeca conține 2% alcaloizi din care 56-60 % emetină, 40 % cefelină, 2% psihotropină precum și cantități mai mici de emetamină și o-mertilpsichotrină. Dependent de zona geografică raportul între emetină și cefelină poate fi inversat.

În afară de alcaloizi mai conține acid ipecacuanic, un acid glicodizic, ipecacuanină, un glicozid scindabil în glucoză și un aglicon fenolic și ipecozidul un glicozid azotat ortodifenolic. În rădăcina de ipeca se mai află acid citric, malic, ascorbic, o saponină (2,5%), cantități mai mari de amidon și un complex glucoproteic cu caracter de alergenă.

Emetina principalul alcaloid fiind metilcefelină, cefelina fiind un produs de reducere a psicotrinei, emetina este emetină dehidrogenată.

Acțiune farmaceutică: sunt întrebuințate ca expectorante sau ca emetice dependent de doză. Această acțiune se datorește emetinei care din acest punct de vedere sunt calitativ identice. Ele diferă numai în ce privește efectul cantitativ, cefelina fiind mai iritantă și mai toxică. Ele excită direct centrul vomei la care se adaugă acțiunea iritantă locală asupra terminațiilor emetico-senzitive ale mucoasei gastrice.

Stimulează secrețiile mucoaselor, fluidifică expectorația.

Sunt recomandate în bronșite, bronhopneumonii, astmul bronșic al copiilor, deoarece nu provoacă tulburări secundare. Prin emetină ce o conțin au o acțiune amibicidă (formele histolitice) în abcesul pulmonar cu cestode.

Sunt contraindicate la cardiaci, cașetici, la bătrâni, în tuberculoză cavitară, ateromatoză, în sarcină avansată, la psihastenici, alcoolici. Doza maximă 1 g-24 ore.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni respiratorii, afecțiuni digestive, paraziți intestinali, în special cestode, (tenii) asupra cărora are o puternică acțiune omorându-le. Deci este util în toate formele în care sunt implicați paraziți: chistul hidatic fiind una dintre afecțiunile majore care poate să le rezolve.

Preparare: în mod normal se face o tinctură la farmacie apoi se va da o anumită doză din acea tinctură în

funcție de o serie de elemente de care se ține cont: vârstă, greutate, alte afecțiuni care mai sunt în organism, etc.

-Decoct- din o linguriță de *plantă mărunțită* care se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute apoi se strecoară. Se indică mai ales în cazurile afecțiunilor respiratorii. În afecțiunile cu paraziți este preferabil să se folosească un concentrat care îl voi descrie mai jos.

-Concentrat pentru chisturi hidatice cu cestode: în mod normal emetina omoară acești paraziți, necazul însă vine de la faptul că nu se poate administra în cantitate suficient de mare, deoarece este o substanță toxică destul de puternică. Eu propun o metodă prin care acești paraziți atât de periculoși se pot distruge.

Este nevoie de următoarele plante medicinale :

- rădăcină de Ipeca 50 g- din care se va face o tinctură simplă.
- rădăcină de Ferigă 50 g- din care de asemenea se face tinctură simplă.
- rădăcină de Ginseng 150 g- tinctură triplă.
- Ginkgo-Biloba-frunze 150 g-tinctură triplă
- Anghinare-plantă 150 g-tinctură triplă

Fiecare din aceste plante se va măcina cu râșnița de cafea separat și se va pune în felul următor:

Tincturile triple:

-Faza 1-a. Ginseng-ul, Ginkgo-Biloba, anghinare fiecare din acestea se va face separat din câte 50 de grame, tinctură simplă. La fel se va proceda și cu celelalte. Se va eticheta întâi fiecare din sticlele în care se va pune această plantă. Se va pune apoi 50 g plantă într-o sticlă și se va turna deasupra alcool de 70°. Se va lăsa apoi la temperatura camerei timp de 15 zile, timp în care se va agita puternic de mai multe ori pe zi pentru a se putea extrage principiile active din plante. Se va avea grijă ca aceste sticle să fie ermetic închise. Se vor lăsa apoi timp de 15 zile. După această perioadă se vor

strecura. Se va lăsa pentru 24 ore la decantat la rece în sticlă închisă. După 24 ore se va scurge cu grijă lichidul de la suprafață, fără să se ia reziduul care se va arunca. Tincturile simple se vor păstra fiecare separat și se țin până la terminarea tincturilor triple.

Faza 2-a- Se vor folosi în continuare doar cele care se indică tincturi triple. Se va pune tinctura din prima fază într-o sticlă de 250 ml și se va completa până la 250 ml cu alcool farmaceutic sau alimentar de 40 de grade. Se vor pune în sticlă cu etichetă din nou 50 grame de plantă fiecare separat și se va pune peste ele alcoolul din sticlă de 250 ml. Se va mai lăsa 14 zile la temperatura camerei tot închis ermetic la temperatura camerei agitând des. După 15 zile se strecoară se filtrează, se decantează și se va pune într-o sticlă de 250 ml ceea ce s-a obținut.

Faza 3-a. Se va completa de data aceasta cu apă distilată până la 250 ml ceea ce s-a obținut din faza 2-a. Se va ține la temperatura camerei agitând des timp de 14 zile. Se filtrează. Se va lăsa din nou la decantat apoi se va pune fiecare din cele trei plante separat în sticlă cu eticheta care scrie data când s-a făcut și ce plantă este.

Tincturile simple se fac ca în prima fază fără a mai trece prin celelalte și se fac cu alcool de 70 de grade alimentar. Se pun și acestea în sticlă separat cu etichetă fiecare.

Nu o să iasă prea mult concentrat pentru că în general plantele prin uscare își pierd din apă și în medie ajung de 5 ori mai ușoare. Ori se folosesc plante uscate care absorb tot 5 părți, deci aproape tot alcoolul.

Avantajele care decurg din acest concentrat sunt că este un preparat foarte concentrat și se va putea folosi diluat. De ce am ales această formulă ? În principal- ginseng-renumit revitalizant, repară, vindecă, Ginkgo-Biloba= reface nervii. Anghinarea ajută la drenarea fierii și a organismului

eliminând din toxine. Ipcărige și ferigă omoară cestodele datorită conținutului.

Preparare: din fiecare tinctură se va pune cantitate egală de tinctură în aceeași sticlă. Nu se indică să se facă amestec mai mult de 100- 200 ml. Restul se păstrează ne amestecat. Se va mai depune la fundul sticlețelor reziduuri oricât le veți filtra, dar acestea nu influențează tratamentul.

Administare: se va pune din fiecare plantă concentrat sau tinctură o cantitate egală, măsurată cu o seringă într-o sticlă de 100 ml. Adică 20 ml din fiecare soi de preparat. Se ia apoi și se golește acesta într-o sticlă de un litru. Se va completa cu apă fiartă și răcită sau cu apă distilată până la umplerea sticlei.

Se poate încă păstra acest lichid maximum 90 de zile la rece. În mod normal tinctura sau concentratul se poate păstra timp de 2 ani, dar dacă se diluează se mai poate păstra timp de 90 de zile.

Se va ține deci la rece, se agită înainte de a se lua, pentru că are tendința să se decanteze. Se va lua apoi câte o lingură de 3 ori pe zi preferabil înainte de mese . Se va face acest lucru timp de 60 de zile minimum.

În acest timp cestodele sunt omorâte indiferent în ce fază sunt sau cât sunt de multe. Nu sunt omorâte brusc ci lent și nu se poate întâmpla să se producă anumite evenimente nedorite, de nici un fel. La fel se va întâmpla și cu ouăle acestora.

Ca măsură de precauție se va lua suplimentar tinctură de propolis câte 2 picături le fiecare 5 Kg\ corp, de trei ori pe zi. Acestea se vor pune pe o bucată de pâine se mestecă bine în gură și se înghit. În orice alt mod ați lua tinctura aceasta de propolis se va depune pe cană, linguriță, etc, doar ce este mai bun. Verificați cât va rămâne pe linguriță de exemplu. Cu pâine se poate ca tot cât doriți să se ia, fără să se piardă.

Este singurul tratament care se poate face în cazul chisturilor hidatice cu rezultate surprinzător de bune în multe cazuri. Se poate spune că poate să rezolve peste 50% din cazurile de chisturi hidate renale, hepatice sau de alte localizări. Se poate încerca eventual înainte de operație.

Este sigur că omoară foarte multe cestode care sunt în organism ceea ce evită pericolul recidivelor chiar dacă se va produce o nouă infestare. Este posibil să se facă acest tratament și după operație de chist pentru a evita recidiva. Nu spun că este ieftin, pentru că nu este ieftin deloc, dar vă ferește de o nouă operație care oricum ar costa mai mult plus ar mai fi și o serie de traume care rămân după orice operație. Vă va lua de asemenea puțin timp să-l preparați, dar este sigur că ceea ce ați făcut ați făcut singuri și este de calitate.

După o cură din aceasta se va verifica cum a reacționat organismul și în cazul în care mai este nevoie se mai poate face încă una sau chiar 2 cure din acestea.

ISOPUL.

Hyssopus officinalis Fam. Labiatae.

Este o plantă de cultură.

Denumiri populare: cimbru de cel bun, cimbru de grădină, culecel bun.

Tratamente populare: ceaiul se lua contra tusei și a bolilor de plămâni, precum și în reumatism și scrofuloză.

Compoziție chimică: se recoltează în timpul înfloririi numai părțile nelignificate (Herba Hyssopi) părțile aeriene ale plantei conțin peste 2% ulei volatil format din timol, pimen și pinocamfen, flavonoide, sesquiterpene, carvocrol, hidrocarburi terpenice, compuși oxigenați, ulei gras format din acid linoleic 54-62% alfa stearic, oleic și linolic. O substanță amară (hisopina) de natură lactonică numită marubiină, acid ursolic, beto-sitosterină, tanin, hisopină, gumi-rezine, zaharuri, lipide, substanțe minerale: calciu,

natriu, fosfor, fier, cupru, sulf, molibden, mangan, aluminiu, alte săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: are o puternică acțiune antiseptică fiind un bun antibiotic, tonic- amară, astringentă, antisudorific, cicatrizant, antispastic asupra mucoasei netede și sedativ asupra sistemului nervos central, mai ales a centrului respirator. Produce de asemenea o ușoară bronhodilatare fiind și expectorantă. E tonic amar, astringent, carminativ, împiedică infiltrarea grasă a ficatului, favorizează eliminarea apei din țesuturi.

Ușurează expectorația producând eliminarea mucozităților de pe căile respiratorii și produce transpirație. Previne balonările. Este și astringentă extern. Stimulează pofta de mâncare, reglează funcțiile digestive. Ajută în durerile de urechi sau de dinți.

Scade tensiunea arterială. Slab diuretic. Dilată arterele. Antiseptic bronhic. Scade fragilitatea capilarelor.

Ameliorează durerile reumatice. Cicatrizant al rănilor. Tonic nervos general. Calmant în cefalee. Vermifug.

Intră în compoziția ceaiurilor antiasmatic, pectoral nr 2 și sudorific.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, amenoree, anorexie, anxietate, ascită (favorizează evacuarea apei), astm, bronșită, calculoză renală și biliară, cearcăne, cicatrizant al rănilor, colici, contuzii, echimoze, faringite, gastrite, gripă, guturai, hipertensiune (scade presiunea arterială a sângelui prin dilatarea arterelor), indigestii, infiltrarea grasă a ficatului mai ales la alcoolici, isterie, laringite, leucoree (în special trichonomas), nevroze, oboseală fizică și intelectuală, răni infectate purulente, răceli, ulcere varicoase, tuse.

Administrare: se poate lua câte un vârf de cuțit de praf de plantă de trei ori pe zi. Se va ține sub limbă timp de 5 minute după care se va înghiți cu puțină apă.

-*infuzie*- o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se va strecura și se pot consuma până la 4 căni pe zi.

-*Tinctură*. Din 50 g de plantă mărunțită se va pune în ea 250 ml alcool alimentar preferabil de 70°, apoi se va lăsa timp de 15 zile agitând des. Se strecoară după aceea și se va putea folosi câte o linguriță diluată de 3 ori pe zi, sau doar ocazional la balon sau alte afecțiuni mai minore.

Se mai folosește în atomoterapie și se mai face și uleiul volatil care și el se poate folosi la o serie de afecțiuni din cele de mai sus.

JNEAPĂNUL.

Pinus mugo- Fam. Pinaceea.

Denumiri populare: cătan, cățim, cătine, cetină strâmbă, dârzău, gneapăn, indorsăi, jep, jipel, jip, jip mare, jup, molift mic, pehin, pin pitic, pin de piatră, pin strâmb, pin târător, sucapău, șneapăn.

Tratamente populare: aceleași ca ienupărul.

Compoziție chimică: cetina și mugurii conțin ulei volatil 0,3%-0,6%, format din alfa pimen, beta pimen, beta-felandren, limonen. Mici cantități de aldehydă anisică și caproică, alcooli secundari monociclici, aldehyde și cetone sesquiterpenice, alcooli, terpeni terțiari, etc. Tanin, rezine, vitamina C sub. Minerale.

Conținutul cel mai mare se află în rămurele tinere înainte de deschiderea mugurilor.

Acțiune farmaceutică: mugurii, extractul, uleiul volatil din această plantă este antiinflamator, antiseptic în special al căilor respiratorii folosindu-se pentru că ușurează expectorația, urinare distruge o serie de germeni patogeni, în dermatologie în special ca vulnerar, diuretic, antireumatic, antiseptic și cicatrizant al rănilor.

Se poate folosi și uleiul volatil care se găsește la plafar acesta administrându-se conform prospectului.

Uleiul de terebentină produce hiperemie și este utilizat extern ca rubefiant.

Prin distilare uscată se face Pix lichida care se folosește la veruci sau în alte cazuri la dermatologie când se dorește cauterizarea unei răni.

Se utilizează în următoarele afecțiuni: bronșită (expectorant), calculoză renală, cistite, dureri reumatice (băi), eczeme zemuinde infectate, infecții cutanate, inflamațiile renale sau genitale, laringite, pielite, plăgi, răni, tenuri iritate înroșite, traheite, tuse, ulceratii infectate, uretrite.

Preparare: se va face decoct din 2 lingurițe de muguri sau cetină mărunțită fiartă timp de 10 minute la 250 ml apă. Se vor strecura și se poate consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi. Aburul se pot face cu el inhalații care ajută în special la afecțiunile respiratorii. Se poate folosi uleiul de la plafar conform prospectului în funcție de firma producătoare și de concentrație. Pix lichida și celelalte nu se pot realiza în gospodărie dar se pot achiziționa de la farmacie care le prepară.

LAPTELE CÂINELUI.

Euphorbia cyparissias Fam. Eupharliaceae.

Este o plantă toxică.

Denumiri populare: aior, alior, aleur, aribi, buruiană de friguri, buruiană de negi, buruiană de râie măgărească, buruiană măgărească, lapte broștesc, laptele câinelui, laptele lupului, lilinăr.

Tratamente populare: se folosea pentru vopsit în nuanțe de galben. Sucul scurs din tulpinile crude era leac contra negilor, pecingine și petelor de pe față, precum și pentru unghii stricate. Se mai ungeau cu latex bubele.

Bătrânii spuneau că în timpul războaielor unii puneau latexul pe răni, ca să împiedece vindecarea și să nu-i trimită pe front.

În Muntenia, fetele se spălau pe cap cu decoctul plantei, ca să le crească părul, sau să nu le cadă. Sămânța și planta întreagă, se întrebuița ca vomitiv și febrifug.

Din laptele stors îngroșat cu făină de grâu, se făceau haturi, care se luau ca vomitiv.

Compoziție chimică: planta conține în latex: euphorbion, cauciuc, gumă, amidon, albumină, tanin, rășină, uleiuri grase, uleiuri eterice, alcooli triterpenici, pentaciclici, etc. Substanțe minerale.

Acțiune farmaceutică: planta fiind otrăvitoare nu se va folosi intern. Extern ajută la o serie de afecțiuni prin aceea că poate distruge țesuturile și prin aceasta este utilă la veruci, negi, etc. În popor se folosesc semințele ca purgativ, dar este extrem de toxică, așa că este total contraindicată.

Se poate folosi la: eczeme, negi, pecingine, pete pe piele, vermifug, veruci.

Preparare: se folosește doar latexul care se aplică extern în afecțiunile enumerate mai sus.

LĂCRĂMIOARE SAU MĂRGĂRITARUL.

Convallaria majalis Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: cerceluși, clopoței, coada-cocoșului, curpină de pădure, dumbrăvioară, floarea turcului, flori domnești, georițe, iarba lui Sfântu Gheorghe, iarba mărgăritarului, lăcrămiță, lăudaș, lilion bun, mărgărit, mărgăritare, mărgea, păhăruțe suflate, umbrăvioară.

Tratamente populare: tulpinile florifere se folosesc la ceaiuri, contra durerilor de piept. Se puneau în scăldătorile copiilor slabi, anemici, să se întărească.

Ceaiul din flori se folosea la poală albă (leucoree). Se mai prepara din ele o apă de obraz, în credința că cine se spală cu ea va fi alb ca laptele.

Roua strânsă din flori se întrebuița, ca picături în ochi, contra conjunctivitei.

Florile plămădite în oțet se miroseau contra durerilor de cap, iar ceaiul, preparat din planta verde sau uscată, se lua la boli de inimă.

În Tg. Ocna, părțile aeriene se foloseau la boli de nervi și ficat. Se mai foloseau pe alocuri și la hidropizie, apoplexie și epilepsie.

Compoziție chimică: se folosesc frunzele pe cât posibil fără pețiol în momentul înfloririi (Folium Convallariae), se folosesc frunzele și florile sau numai florile. Conține heterozide cu acțiune cardiotonică 0,1% glucozide totale, glicozide ale k-strofantidinei, convalatoxida, convalozidul, degluco-cheirotoxina, glucoconvalozidul, convalatoxolozidul și convala-marina, saponozido-convalarina.

Aceste glicozide se găsesc răspândite în toate organele plantei, unele se găsesc mai ales în flori (convalamarina în proporție de 2%), altele în semințe (convalozidul), majoritatea în frunze. În timp ce unele glicozide sunt lipsite de activitate cardiotoxică (convalamarina), altele sunt mult mai active decât digitoxina (convalatoxina).

Mai conțin Convalaria (convalamarogenina) o saponină neutră. Mai conține săruri minerale și altele care nu au importanță terapeutică.

Acțiune farmaceutică: preparatele de Convalaria au o acțiune cardiotonică asemănătoare strofantinei-k, și sunt utilizate din cele mai vechi timpuri. Prezența celor două heterozide și a saponozidelor comunică produsului proprietăți cardiotonice cu efecte rapide și de scurtă durată, de asemenea are și acțiune diuretică.

Principalele indicații ale preparatelor de Convalaria: *insuficiență cardiacă ușoară sau medie*, precum și în tratamentele prelungite ale formelor cronice când este necesară o terapie lipsită de efecte secundare. În *tulburările de conductibilitate a stimulilor și alte tulburări nervoase ale*

activității cardiace, în *leziunile cardiace*, în leziunile cardiace la sportivi, în *insuficiența aortică și mitrală*, în *infarctul cardiac* și în *scleroza coronarelor*. Se recomandă de asemenea la bătrâni cu *forme bradicardice de insuficiență cardiacă*.

Sunt contraindicate în infarct miocardic recent, la bolnavii decompensați, cu stază pulmonară, la bolnavii cu gastroenterite catarale, cu afecțiuni acute ale ficatului, rinichiului și splinei, în degenerescență grasă a miocardului.

Se mai poate folosi la: afecțiuni cardiace, afecțiunile urechii, amețeli, aritmie, artroză, ateroscleroză, bradicardie, conjunctivite, dilatația inimii, dispnee cardiacă, dureri de cap, dureri uterine, edemele gleznelor, epilepsie, extrasistole, hidropizie, hipodinamie circulatorie, hipotonie arterială, infarct miocardic, leucoree, leziuni cardiace, migrene de natură nervoasă, palpitații, paraplegii, prurit valvular și vaginal, scurgeri ale ochilor și urechilor, tahicardie, tulburări funcționale ale inimii, tulburări nervoase, vertij.

Preparare: este indicat să se facă tinctură și să se administreze 2 ml o dată și maximum 6 ml pe zi. Se mai poate folosi ca infuzie făcută dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă. Se vor consuma maximum 2 căni pe zi, preferabil împărțite în cursul întregii zile.

-Ca tonic cardiac, recomandat în cazul de intoleranță a digitalei sau în tratamentul digitalic sub formă de infuzie 6-10g la 180 mg se ia o lingură de 3-4 ori pe zi. Se utilizează numai cu avizul medicului.

Fructele roșii sunt toxice și uneori sunt tentante pentru copii. Simptomele intoxicației cu aceste fructe sunt: greață, vomă, tahicardie, aritmie cardiacă, diaree, diureză excesivă. Ca tratament în aceste intoxicații cel mai activ este cărbunele medicinal sub formă de praf care se va lua în funcție de cantitatea de fructe care s-au consumat și de vârstă.

LĂMÂIUL.

Citrus limoniu Fam. Rutaceae.

Denumiri populare: alămâi, chitră, citronă, lemonie, liman, măr de țitron, țitrom, țitron.

Compoziție chimică: apă 86-88%, proteine, hidrați de carbon, acid citric, acid malic, citrat de calciu, citrat de potasiu. Substanțe minerale: fosfor, fier, siliciu, mangan, cupru, calciu. Vitamine: A, B1, B2, B3, D, E, PP. Citrații de sodiu și potasiu. Uleiul volatil din coajă este compus din limonen, pinen, camfor, felandren, sesquiterpene, linalol, acetat de linalol, terpene (ajută la controlul colesterolului din sânge), flavonoide, limonen, acetat de granic, citronelol, citral, aldehide.

Acțiune farmacologică: antiseptic, astringent, anticanceros fiind un antioxidant puternic, bactericid (meningococ, bacilul Eberth, bacilul Locffler, pneumococ, stafilococ), activator al globulelor albe în apărarea organismului. Răcoritor, febrifug, tonic al sistemului nervos central și al sistemului nervos simpatic. Tonicardic, antiinflamator, calmant, cicatrizant, fortifiant, alcalinizant.

Limonena micșorează tumorile canceroase. Diuretic, antireumatic, antigutos, antiartritic, calmant, antiacid gastric, antiscleros (prevenirea senescentei), antiscorbutic, tonic venos, hemostatice.

Întărește imunitatea organismului, scade hiper-vâscozitate sangvină, fluidizant sangvin, hipotensor, redă echilibrul biologic, depurativ, remineralizant, antianemic, stimulează secrețiile gastro-hepatice și pancreatice, hemostatic, carminativ, vermifug, antiveninos, antipruginos.

Ajută la slăbit, coaja este tonifiantă, vitaminizată, carminativă. Semințele antihelmitice, febrifuge, fiind un antioxidant puternic poate preveni cancerul. Flavonoizii ajută organismul să lupte cu diverși viruși.

Reface parenchimul hepatic. Ajută la fixarea calciului și calmează crizele acute Tonic cardiac. Reduce cantitatea de colesterol din sânge. Vitamina C este unul din cei mai puternici antioxidanți care poate lupta contra infecțiilor și chiar în lupta contra cancerului.

Extern: antiseptic, antitoxic, astringent, antisolar (fotoprotector), cicatrizant, curăță dinții albindu-i, diminuează intensitatea petelor și pistruilor, antipruginos, antiveninos, cicatrizant. Întărește unghiile, tonifică gingiile, oprește căderea părului, întreține pielea, îndepărtează negii și verucile.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aerofagie, afte, amigdalită, anemie, angine, arterioscleroză, ascite, astenie, astm, bronșită, blefarite, blenoragie, cancer, cefalee, congestie hepatică, convalescență, creștere, degerături, demineralizare, diabet, diaree, diateză urică, dispepsii digestive (digestii anevoioase), dizenterie, enteroragii, epitaxis, erupții cutanate, febră, flebite, fragilitate capilară, furuncule, gastrite hiperacide, gastralgii, glosite, gripă, gută, guturai, hemofilie, hemoragii, herpes, hepatite, hiperaciditate, hipertensiune, Hipervâscozitate sangvină, icter, inapetență, infecții diverse, îngrijirea corporală, insuficiență hepatică și pancreatică, insuficiență corticosuprarenală, înțepături de insecte, întreținerea pielii, litiază urinară și biliară, maladii infecțioase, meteorism, migrene, negi, obezitate, otite, oxiuri, paludism, paraziți intestinali, pete pe piele, picioare sensibile, pistrii, plăgi infectate putride, pletoră, prevenirea cancerului și a epidemiilor, prevenirea ridurilor, reumatism, scorbut, seboree, senescență, sifilis, stomatite, tuberculoză pulmonară și osoasă, ulcer stomacal, unghii sfărâmicioase, varice, viermi intestinali, vomă.

Preparare: se folosește cel mai mult sucul de lămâie care se ia diluat cu apă și în afară de diabet se va îndulci nu cu zahăr ci cu miere preferabil polifloră, pentru că are mai

multe vitamine. Acest lucru se va face după gust și după toleranța individuală.

Consumul lămâii crude chiar cu coaja albă din interior cu tot este de asemenea utilă în aproape toate afecțiunile de mai sus, mai ales dacă se face o perioadă mai lungă.

Lămâile se pot lua și sub formă de cură. Se va începe cura cu o lămâie din care se va consuma doar sucul, îndulcit cu miere și diluat cu apă, în prima zi. A doua zi se vor consuma 2 lămâi și apoi se va adăuga câte o lămâie zilnic în plus. Se poate face până se ajunge la maximum 10 lămâi pe zi, în special în obezitate sau în cazurile cu calculi urinari sau biliari. Dar se poate face folosind și doar 5 lămâi maximum, în funcție de toleranța individuală. După ce s-a ajuns la cantitatea maximă de lămâie dorită se va începe să se scadă treptat câte o lămâie zilnic până se va ajunge din nou la o lămâie. Este una dintre cele mai utile cure în foarte multe afecțiuni.

De asemenea se poate folosi un ceai făcut în felul următor: se va tăia lămâia în două, după care se va stoarce sucul din ea separat. Se va tăia apoi lămâia în felii și se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe până când se va muia coaja de la lămâie. Se va lua de pe foc apoi și se va lăsa să se răcească. După ce s-a răcit (nu înainte) se va turna acest ceai strecurat peste sucul care s-a obținut anterior. Se poate îndulci cu miere polifloră dacă nu cumva este vorba și despre diabet. Este foarte util și acest ceai pentru că ajută în special la curățirea organismului, la curățirea vaselor de sânge, etc. Se va putea face zilnic consumându-se timp de 10 zile cel puțin în afecțiunile de mai sus.

- Lămâie se va tăia felii și se va lăsa pentru 24 ore în oțet și apoi se va aplica pe bătături sau keratozele pielii.

Coaja de lămâie se folosește la frecarea dinților pentru a se albi.

Pentru spălături externe- se va pune puțin suc de lămâie în apa cu care se clătește. Este foarte util pentru că pielea va rămâne acidă după spălare lucru care contribuie la imposibilitatea înmulțirii microbilor.

La viermi intestinali se vor da semințele mărunțite, o linguriță dimineața pe stomacul gol.

La otită suc de lămâie se va introduce în ureche călduț.

La afecțiunile ochilor- suc de lămâie diluat cu apă și puțină miere.

La afecțiuni nazale- suc în fiecare nară, câteva picături. Notăm faptul că lămâia și sucul de lămâie introdus în organism se transformă și va prezenta o reacție alcalină ajutând în cazul acidității gastrice stomacale.

LĂSNICIOR.

Solanum dulcamara Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: buruiană de bube rele, buruiană de dalac, lăsmuitor, losnicioară de ceas rău, pătlagină de dalac, poama câinelui, umbra nopții, vița ovreiului, zârnă.

Se aseamănă cu zârna ca efecte, de fapt este din aceeași familie, zârna fiind *Solanum nigrum* (umbra nopții, zârnă).

Fructele sunt roșii și sunt toxice.

Compoziție chimică: frunzele și fructele conțin solanină, acizii dulcamarie, dulcamaretic, saponozide steroidice, vit. C, săruri minerale, celuloză, puțină glucoză. Se folosesc de la această plantă: fructele, florile, frunzele.

Acțiune farmaceutică: expectorant, laxativă, antimitotică, diaforetică, mărește secrețiile renale și biliare. Are o acțiune slab narcotică. Extern ajută la vindecarea unor afecțiuni metabolice.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile vezicii urinare, antrax, astm, bolile splinei, bronșită, eczeme cronice, furunculoză, gută, impetigo, psoriazis, reumatism, scrofuloză.

Preparare: se va lua 0,1 g de 3 ori pe zi din praf de plantă uscată pusă într-o cașetă care se va înghiți cu puțină apă.

-**Decoct** din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită care se va fierbe timp de 5 minute în 250 ml apă. Se strecoară și se va consuma câte o ceașcă dimineața și una seara.

-**Tinctură** se va lua câte 15-20 picături de 3 ori pe zi diluat cu puțină apă. Tinctura se va face din 50 g praf de plantă care se va pune cu 250 ml alcool 70° timp de 15 zile în care timp se va agita des ținându-se recipientul la temperatura camerei. Se strecoară apoi și se poate folosi. Este bine ca această tinctură să se pună într-un recipient de culoare închisă pentru că este sensibil la lumină și de asemenea se indică să fie ținut bine închis pentru a nu se evapora. Este preferabil să se țină la întuneric și atunci se poate păstra o perioadă de 2 ani.

LEMN CÂNESC.

Ligustrum vullgare. Fam. Oleaceae.

Denumiri populare: caprifoi, călin, cașie, cireș de pădure, cornățel, corn, cununiță, lemnul cânelui, mălai negru, mălin, mirtoi, salbă moale, tulichioară.

Tratamente populare: scoarța se folosea la vopsit în galben și negru, amestecată cu măcrișul iepurelui. În Dolj se vopsea cu ea borangicul în verde. Se frecau în palmă, se fierbeau apoi până se făcea o spumă verzuie în care se punea piatră acră și după ce se topea, se introducea borangicul. Ceaiul din ramuri și fructe se folosea contra constipației și hemoroizilor. Coaja se întrebuința ca antiscorbutic. Cu decoctul ei se spălau contra râiei. Fierte cu soc și brustur, frunzele se puneau la umflături.

Compoziție chimică: frunzele, florile și scoarța conțin tanin, vitamina C glicozidul ligustrina și ligulină. Ligulina poate servi ca turnesol, are culoarea roșie în mediul acid și verde în mediu alcalin. Ligustrina este un principiu heterozic cu gust amar.

Acțiune farmaceutică: astringente datorită taninului, antidiareic, antiseptic, antiparazitar, cicatrizant, deterziv. Fructe sunt și laxative.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afte, angine, dermatite, diaree, escare, feter bucal, hemoroizi, inflamații bucale sau ginecologice, leucoree. metroragii, răni greu vindecabile, râie, ramolismen, reumatism, stomatite, ulcerări dermice chiar putride.

Preparare: se va face un decoct din 2 lingurițe la o cană de apă și se va fierbe timp de 10 minute. Se va putea consuma 2 căni pe zi din acest ceai. În cazul în care se va folosi extern se va dubla cantitatea de plantă.

LEMNUL DOMNULUI

Artemisia abrotanum Fam. Leguminoase

Denumiri populare: alimancă, focșor, lămâiță, lemn domnesc, lemn dulce, lemnușor, pelin domnesc, rosmalin, țipruș.

În tradiția populară: ramurile se fierbeau și decoctul se ținea în gură contra durerilor de dinți. Cu frunzele uscate, pisate mărunt, amestecate cu ceară curată se făceau turtițe contra durerilor de ochi. La cel perit se foloseau în mai multe feluri. Se uscau bine frunzele bine, se frecau în palmă până se făceau ca făina și apoi se presărau la “cel perit”. Se amesteca făina din frunze cu grosior dulce și cu acesta se ungeau. Unii trăgeau făina din frunze pe nas, ca tutunul. Contra “plesnelor” la copiii mici, frunzele se pisau mărunt, în palmă, se cerneau cu o sită deasă, se amestecau cu miere și apoi se ungea cu ea pe buze și gingii. Se mai puneau în scaldă copiilor mici, ca să fie plăcuți ca el. Ramurile se puneau în apă sau rachiu și apoi se lua contra durerilor de stomac.

La copii mici se puneau scoarța pisată în laptele mamei și așa li se da. Ceaiul din ramurile uscate se mai lua contra “nădușelii”. Decoctul lor se folosea contra frigurilor. Se mai întrebunțau la băi de picioare.

Fierte în vin, se puneau, cât se putea suferii de fierbinți, la junghiuri. Fierte cu iarbă creată și rostopască se luau contra durerilor la nașteri. Decoctul plantei se folosea contra tusei cronice.

Compoziție chimică: se folosesc părțile subterane adică rizomii și rădăcinile (*Radix Liquiritiae*) fie primăvara fie toamna, un alcaloid toxic în cantitate mică abrotina. Mai conține: alfa și bete pinen, camfen, terpinol, triterpenoide, geraniol, limonen, alfa –felandren, fenoli, licviridina, borneol, ulei volatil, tanin, flavone, substanțe amare, purine, umbeliferonă, scopolen glicirizina, un hormon estrogen de natură steroidică, rezine, zaharuri, manitol, substanțe minerale

Acțiune farmacologică: afrodisiac feminin, antihelmitic, antiputrid, antiseptic urinar, antiulceros, antiluetic, antiinflamator, antispasmodic, analgezic, antimicrobian, antibacterian, tonic amar, stimulent gastric, insecticid, diaforetic, expectorant, slab diuretic, ușor expectorant prin fluidificarea secreției traheo-bronșice și faringiene, ușor laxativă, estrogenă, antiulceroasă, antidismenoreică, emenagog, nematocid. Favorizează reținerea sodiului ceea ce duce la hipertensiune și deci nu prea este indicat celor cu această afecțiune.

Intră în compoziția ceaiului antireumatic, laxativ nr2 și pectoral.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni respiratorii, anemie, afrodisiac feminin, artrite, boli de stomac și ficat, bronșită (fluidifică sputa), buze crăpate, calculoză renală și biliară, cangrene, constipație, dereglări hormonale, dismenoree, dispepsie de fermentație, dureri de ochi, dureri de dinți, dureri de picioare, dureri de piept, edeme, faringită, inapetență, înțepături de insecte, malarie, menstruații dureroase, plăgi vechi sau ulcerate, traheită, tuse

(fluidifică secrețiile), ulcer stomacal, ușurarea durerilor la naștere.

Atenție : nu se folosește de hipertensivi.

Preparare: se folosește rădăcina și rizomii.

-*Macerat la rece* 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă și se va lăsa timp de 8 ore după care se va strecura. Se pot consuma 2 căni pe zi chiar perioade lungi.

-*Decoct*- 2 lingurițe de plantă se va fierbe în 250 ml apă timp de 10 minute după care se va strecura. Se pot folosi 2 căni pe zi.

- *Infuzia*- în cazul în care se dorește un concentrat mai slab se va pune 2 lingurițe de plantă în 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot folosi 2 căni pe zi și din această infuzie.

LEMN DULCE.

Glycyrrhiza echinata (glabra) Fam. Leguminoase.

Denumiri populare: ciorâng, ciulungraf, firuță, iarba lui Daraboi, iarbă dulce, iarbă tare, plutitoare dulce, rădăcină dulce, reglisă, unghia găii, zelisnec.

În tradiția populară: rizomul se bea contra tusei și durerilor de piept.

Compoziție chimică: rizomul- conține 5-15% glicozide: glicozide tip saponine triterpenice al căror aglicon este înrudit cu acidul oleanolic: glicirizina substanță cu gust dulce pronunțat, mucină și glicozide flavonice: liquiritozidul, licviridina, izolicviritină, coloranți galbeni. Mai conține zaharuri reducătoare, saponine hemolitice, acid glucuronic, asparagină, rezine, o substanță cu acțiune estrogenă (hormon estrogen), zaharuri, manitol, celuloză, lignină, vitamine din grupa B.

Acțiune farmacologică: antispasmodică, slab diuretică, ușor expectorantă prin fluidificarea secrețiilor bronhice, antispastică, antihistaminică, antiacetilcolinică, acțiune tampon a acidității gastrice, acțiune antitusivă,

acțiune asupra metabolismului hidric-salin, acțiune anorexică, acțiune antiestrogenă, cardiovasculară, bacteriostatică, antitoxică față de toxina tetanică, acțiune difterică și asupra stricninei, antihemoroidală, ușor laxativă, estrogenă, antiulceroasă și antidismenoreică. Reduce inflamațiile gastrice, protector al mucoasei gastrice. Nu este indicat să se folosească de către cei care au hipertensiune pentru că reține sodiul în organism și prin aceasta face să crească tensiunea arterială. Ajută la inflamațiile articulare.

Se folosește la aceleași afecțiuni ca cea de mai sus.

Preparare: în plus mai putem spune că și aceasta și cea de mai sus se mai poate folosi sub formă de pulbere care se va lua câte un vârf de cuțit o dată putându-se lua de 3 ori pe zi. Are acțiune deosebită la hemoroizi, putându-se face și supozitoare pentru acest caz.

Pentru aceasta se va pune praf de rădăcină 50 g în 250 ml ulei vegetal sau altă grăsime (untură, lanolină, vaselină, etc) pe baia de apă cu praf de plantă și se va fierbe apoi timp de 3 ore. După cele 3 ore se va strecura.

În cazul în care se dorește să se facă o cremă mai consistentă se va pune în aceasta după strecurare ceară de albine (50g) și se topește din nou pe baia de apă, până se topește toată ceara. Se ia de pe foc și se va lăsa la răcire amestecând încontinuu, pentru că are tendința de a se stratifica prin răcire.

În cazul în care nu convine consistența cremei și se dorește mai moale se mai adaugă prin încălzire ulei, iar dacă este prea moale se va adăuga ceară de albine.

De asemenea se mai poate face o **tinctură** care se va face din 50 g de plantă mărunțită care se va pune cu 250 ml de alcool alimentar de 70° și se va lăsa timp de 15 zile agitând des, după care se va strecura și se va trece într-o sticlă de capacitate mai mică.

Se va putea lua câte 20 picături sau chiar o linguriță, o dată putându-se lua de 3 ori pe zi în diluție cu apă simplă sau ceai, se poate lua o perioadă mai lungă.

Indicațiile pentru afecțiuni sunt identice cu cele de la “Lemnul Domnului”.

LEUȘTEAN.

***Levisticum officinalis* Fam. Umbelifere.**

În tradiția populară: frunzele se puneau în legături contra durerilor de cap. Se frecau cu ele la bubă și contra “blânderelor de ploaie”, iar pisate se puneau la răni. Ceaiul din frunze se lua în tuse cu guturai și tuse măgărească. Rădăcina pisată și opărită se punea caldă la junghiuri, fiind muștarul săracului, în multe părți. Ceaiul preparat din semințe se lua contra durerilor de stomac și în indigestii, iar decoctul frunzelor, ca diuretic. A fost între leacurile obișnuite contra febrei tifoide. În Prahova, se muia un cearceaf în oțet de vin, fiert cu rădăcină de leuștean și se înfășura bolnavul cu el. În alte părți se făcea abur, cu o cărămidă fierbinte, peste care se turna oțet de vin, fiert cu usturoi și leuștean. La Nereju se folosea cu frunze de nuc, ulm și pelin.

În nordul Moldovei, frunzele se uscau, se pisau, se puneau în borș cu tărațe de porumb și cu acesta se spăla mușcătura de șarpe la vite.

Compoziție chimică: toate părțile plantei conțin ulei volatil constituit din terpinol și alte terpene, derivați terpenici cumarinici și furanocumarinici precum și derivați ai acidului ftalic, rezine, hidrocarburi acizi numeroși între care acidul acetic și benzoic.

În special în părțile subterane sunt prezente grăsimi, gumirezine, taninuri, săruri minerale și diferiți acizi organici, între care alcoolii terpenici și esterii lor care au și veroridol.

Acțiune farmacologică: diuretică eliminând clorul și compușii azotați. Hipotensiv, sedativ neurogen. Mărește secrețiile salivare și gastrice.

Reglează ciclurile menstruale, deci are un efect emenagog și totodată calmează durerile. Expectorant pulmonar, normalizează scaunele și contribuie la reglarea digestiei.

Ajută la refacerea copiilor debili. Este un carminativ.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni digestive, afecțiuni ale glandelor salivare, afecțiuni renale, anorexie, bronșite, cicluri menstruale dereglate, colici abdominale la copii, constipație, debilitate, diaree, dismenoree, edeme cardiace și renale, gaze intestinale, hipertensiune, inapetență, retenție azotată, stres, tahicardie, traheită, tulburări de ciclu, ulceratii tegumentare.

Preparare: *frunzele proaspete* se aplică pe ulceratiile externe ale pielii.

-Intern se poate consuma ca *plantă proaspătă* în salată sau în diferite produse alimentare ca și condiment.

-Ceai din *plantă proaspătă* sau uscată. O linguriță de plantă la 100 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit 10 minute, se strecoară și se vor putea consuma 3-4 astfel de ceaiuri pe zi. În cazul în care nu este diabet, se va folosi îndulcit cu miere polifloră.

LEVĂNȚICA.

Lavandula angustifolia Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: aspic, lavand, levănțică de grădină, levănțică de pădure, livanț, livanțică, livan, spichinel, spichinat.

În tradiția populară: uleiul este întrebuințat în industria parfumurilor și săpunurilor de toaletă.

Tulpinile florifere se puneau între haine contra moliilor și ca să miroase frumos.

Se mai întrebuința ca stimulent, antispasmodic, tonic și la combaterea bolilor aparatului respirator.

Plămădeala cu un pumn de flori într-un litru de rachiu de drojdie tare, ținută două săptămâni și apoi strecurată, se

punea în comprese, ca să aline durerile din căzături și vânătăile, să vindece rănila și arsurile, precum și contra căderii părului.

Câteva picături de ulei de levănțică se puneau în vasele în care se adăpau animalele, pentru pofta de mâncare.

Compoziție chimică: ulei volatil cu miros plăcut, constituit din acetat de linalol, geraniol, linolol în stare liberă, valerianat de linalol, boreol, cumarină, substanțe amare, hernianrină, cineol, nerol, furfurool, alfa pimen, criofilen.

Cel mai important component al uleiului volatil este un alcool olifalic linaloolul (până la 60%) și acidul acetic. Substanțe amare, tanin, cineol, principii amare, substanțe minerale

Acțiune farmacologică: antiseptic, dezinfectant, antiseptic, cicatrizant, calmant, insecticid, aromatizat puternic, spastic, diuretic, carminativ, calmant al sistemului nervos, neurastenic, colagog, stimulent, analgetic, cicatrizant, combate tensiunea cerebrală, stimulează pofta de mâncare, mărește secreția biliară, calmează durerile abdominale, antispastic, reduce sensibilitatea psihică, estompează frica, combate căderea părului, alungă insectele.

Intră în componența țițărilor antiasmatică.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: acnee, afte, afecțiuni cutanate, alopecie difuză, amețeli, angoasă, aritmie cardiacă, arsuri, astm, balonări abdominale, boli de inimă cu substrat nervos, boli de rinichi și ficat, boli ale aparatului respirator, bronșite, candidoze, cefalee, celulită, cistită, cuperoză, dureri reumatice, eczeme, excitații excesive, gripe, infecții, înțepături de insecte sau chiar vipere, iritare nervoasă, insomnie, leucoree, migrenă, nervozitate, nevroze, oboesală, patologie nevrotică, prurit, răceală, răni, reumatism, stimulent general, stres, surmenaj, tensiune cerebrală, tulburări digestive, tuse, ulcerații atone, viermi intestinali.

Preparare: pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râșnița de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influențează negativ și se închide ermetic pentru a nu-și pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuțit sau chiar o linguriță. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ținut puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă.

-Din 2 lingurițe de *praf de plantă* măcinat proaspăt cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi.

-50 g de *praf de plantă* măcinată fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține ermetic închis și se agită timp de 15 zile foarte des pentru a extrage principiile din plante. După 15 zile se strecoară și se va pune în sticle de culoare închisă care se pot închide ermetic.

Administrare- în funcție de natura și gravitatea afecțiunii se poate administra între 10 picături sau o linguriță de 3-4 ori pe zi, sau doar la nevoie. Se poate face totuși o cură cu acest preparat de 30 de zile câte o linguriță de 3 ori pe zi luată înainte de mese în afecțiunile neurologice, fiind foarte utilă.

-20 g de praf se va pune într-o sticlă de un litru de vin de bună calitate, care nu a fost stropit cu substanțe chimice. Se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. Se va strecura apoi prin tifon și se va pune în sticle mai mici ermetic închise la rece. Se va putea lua câte o lingură sau chiar 50 ml de trei ori pe zi în afecțiuni mai grave ca tratament sau se poate lua doar înainte de culcare cu 2 ore pentru a induce un somn liniștit.

-50 g de praf se va putea pune cu un litru de oțet de miere și mere și se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des. După

acest interval se strecoară și se va obține oțetul aromat care este foarte util la diferite frecții sau doar pentru a calma mâncărimile de piele.

-Ulei de floarea soarelui un litru- în acesta se va pune 50g de pulbere de lavandă obținută cu râșnița electrică. Se va astupa și se lasă la soare sau în locuri călduroase timp de 21 de zile, după care se va filtra. Se va obține un ulei cu un miros puternic de lavandă care se poate folosi în dischineziile biliare sau la alte afecțiuni. Se poate lua câte o lingură dimineața pe stomacul gol, sau se poate folosi extern în diferite afecțiuni. Prin adăugarea cerii de albine se poate obține o cremă care este utilă la cuperoze sau la alte afecțiuni cutanate.

-Uleiul aromat din comerț (în gospodărie nu se poate obține) se poate folosi la aromatizarea băilor sau cel care se poate lua intern este foarte eficient la afecțiunile care sunt mai sus. Trebuie însă să fiți foarte atenți pentru că există două tipuri de ulei. Unul care se folosește intern și unul extern. Cel extern nu se va lua intern niciodată.

-Pentru a alunga insectele și moliile este indicat să se folosească împreună cu sulfina când este foarte eficient nu numai pentru moli ci și pentru păduchi sau alți paraziți ca pureci, etc.

-Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecțiuni și acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată și să-și facă efectul dorit. Se poate însă face și un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu același efect pentru organism.

-În cosmetică este foarte indicată nu numai pentru efectul deosebit de puternic al uleiului ci și pentru efectele care le are asupra organismului.

LICHENUL DE ISLANDA

Cetraria islandica Fam. Parmeliaceae

LICHENUL DE PRUN

Evernia prunastri Fam. Usneaceae.

În tradiția populară: se întrebuința ca tonic și febrifug. Decoctul, îndulcit cu miere sau zahăr, se lua în boli de piept, mai ales în tratamentul tuberculozei pulmonare.

Compoziție chimică: lichenină, acid cetraric, acid lichenic, acid stearic, acid everinic, acid ursinic, eozina, rizoninic, lecanoric, orcină, oxalat de calciu, oxalat de potasiu, vanilină, lactone, substanțe triterpenice, principii amare, mucilagii, sparasol, depside, depsidonel, esteri fenolici, cloratanarină. Ulei volatil care se formează abia la 6 luni după culegere.

Acțiune farmacologică: emolient, calmant, stimulează secrețiile bronhice, stomacale și sistemul nervos vegetativ și vasomotor. Mucilagiile au acțiune eficientă în catarul bronhic, hiperaciditate gastrică, inhibă bacilul Koch. Tonic aperitiv, antibiotic. Stimulează secreția pancreatică. Emolient și calmant al aparatului respirator și digestiv, antispastic digestiv, colagog, fluidifică secrețiile bronhice.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, amigdalită, anorexie, atonie gastrică, bronșite, convalescență, dizenterie, diabet, diaree, dispepsii, dureri de gât, faringită, ganglioni inflamați, greață, gripă, inflamația tubului digestiv, intoxicații cu metale grele, insuficiență pancreatică, laringită, migrenă, pancreatită, pneumonie, răceli, răgușeală, răni greu vindecabile, rău de mare, stări febrile, traheite, tuberculoză, tumorile tubului digestiv, tuse, vărsături.

Preparare:

-Pulbere. Se va face praf cu ajutorul râșniței de cafea. Se va lua o linguriță de mai multe ori pe zi, înainte de mese cu 15 minute, sau dimineața pe stomacul gol. Se va ține puțin în

gură, apoi se va înghiți cu puțină apă. Este foarte amar și din această cauză se preferă să se folosească tinctura.

-Tinctura se va face din 50g de praf de lichen care se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70° sau alcool farmaceutic de 70°. Se va ține timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. După această perioadă se va strecura și se va pune într-o sticlă de culoare închisă care se poate închide etanș. Se va lua o linguriță diluată cu apă de 3-4 ori pe zi înainte de mese.

-Se mai poate face ceai infuzie sau decoct dar este preferabil să se folosească aceste două procedee, chiar dacă se va dori să se facă un tratament de mai lungă durată

LIMBA BOULUI.

Anchusa officinalis Fam. Saraginaceae.

Denumire populară: arățel, boroanță, iarbă de bou sălbatec, limbariță, miruță, roșii.

În tradiția populară: în Maramureș a avut aceleași întrebuințări ca limba mielului.

Ceaiul din flori, frunze și rădăcină se lua contra tusei, răcelilor, răgușelii și pentru curățirea sângelui.

În ținutul Covurluiului se folosea contra mai multor boli, mai ales contra ofticii- se dădea pisată în vin.

Compoziție chimică: alantoină, acid salicilic, consolidină, colină, mucilagii, substanțe minerale, ulei volatil, etc. Se poate folosi proaspătă întreaga plantă sau uscată.

Acțiune farmacologică: diuretică, emolientă, antiscorbutice, diaforetică, antibiotică, emolientă, antigutoase, anticanceroase, antiinflamatorii, cicatrizante, expectorantă, digestivă, calmează durerea.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: angină, astenie, cancer, dureri de cap și de dinți, eczemă, gripă, gută, inflamații, laringită, paralizie, pelagră, răceli, răgușeli, reumatism, scleroză, scorbut, tromboflebite, tuse.

LIMBA CÂINELUI.

Cynoglossum officinalis Fam. Boraginaceae.

Denumiri populare: arăriel, arățel, atrățel, limba-boului, limba căii, limba cucului, limba mielului, lipici, otrățel, papucul doamnei, plescăiță roșie, poamele mâții.

În tradiția populară: rădăcina era folosită pe alocuri la vopsit lâna în roșu.

Se folosea la tratamentele catarului pulmonar, hemoragiilor pulmonare, dizenteriei și hemoroizilor. În Maramureș, cu fiertura rădăcinilor se spălau rănilor, bubele vechi, abcesele, bubele de pe cap. Se întrebuința la ceaiuri contra durerilor de pânțe și a “urdinării”.

Compoziție chimică: alcaloizii cinogloseină, cinoglosidină, mucilagii, inulină, tanin, rășini, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: emoliente, vulnerare (mai ales rădăcina), acțiune depresivă asupra sistemului nervos central și asupra terminațiilor periferice fiind utilă în calmarea durerilor. Are proprietăți narcotice și sedative.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: bronșită, catar pulmonar, contuzii, dizenterie, dureri intestinale, eczeme, hemoragii, hemoroizi, mătreață, răni, tromboflebite, ulcerele pielii.

Preparare:

-Infuzie dintr-o linguriță de plantă mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 3 căni pe zi.

-Decoct din o linguriță de rădăcină măcinată la 250 ml apă. Se fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni în cursul unei zile în afecțiunile de mai sus.

Pentru a folosi extern se va folosi cantitatea dublă de plantă care se folosește intern și se poate folosi de mai multe ori pe zi sub formă de cataplasme sau pansamente umede cu acest ceai.

-Plantă proaspătă se aplică după strivire extern ca cicatrizant.

LIMBA MIELULUI

Borago officinalis Fam. Boraginaceae.

Denumiri populare: alior, boranță, laptele cânelui, limba boului, mierea ursului, otrășel.

În tradiția populară: frunzele și florile se puneau în oblojeli pe răni.

Decoctul se lua contra vărsatului, scarlatinei și în bolile bășicii udului.

Ceaiul din flori se lua contra tusei.

În Maramureș ceaiul din flori, frunze sau rădăcini se folosea contra răcelilor și răgușelii, pentru “coacerea” tusei și curățirea sângelui.

Se mai lua contra retenției de urină.

Compoziție chimică: acid salilic, saponină, acizi flavonici, acizi grași, alantoină, flavonoide, rășini, mucilagii, proteine, tanin, clorofilă, săruri minerale (în special de potasiu și calciu), saponozide, substanțe colorate, scopoletin, caroten, vitamina C, etc.

Acțiune farmacologică: florile au și o componentă toxică- alcaloizi pirolizidinici care sunt toxici și pentru ficat. Are acțiune diuretică datorită sărurilor de potasiu, sudorific în stări de răceală și bronșite, este un cicatrizant datorită alantoinei, febrifug, sudorific, poate irita tubul digestiv, normalizează funcționarea renală normală, favorizează eliminarea clorurilor, întărește memoria, euforizant, sedativ cardiac, depurativ-dezintoxicat, emolient.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni cutanate, afecțiuni respiratorii, afecțiuni renale, amenoree, arterită, arsuri, astm, boli ale vezicii urinare, boli infecto-contagioase, boli de stomac, boli hepatice, bronșită, cistită, colită, constipație, colici renale, crampe musculare, depresie (în special în menopauze), dismenoree, gripă, gută, inflamații, iritații în gât, insomnie, memorie slabă,

metroragie, migrenă, palpitații, răni, răceală, retenție de urină, reumatism, scarlatină, sedativ cardiac și nervos, tulburări ovariene, tuse, ulcerații, vărsat.

Preparare:

-Infuzie din 2 lingurițe de flori peste care se va pune 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi timp de 10 minute acoperit după care se va strecura. Se poate consuma 2-3 căni pe zi în retenții urinare sau în alte afecțiuni descrise mai sus.

-Macerat se lasă 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă la temperatura camerei pentru 8 ore după care se strecoară, se încălzește puțin și se pot consuma 2 căni din acestea pe zi.

-Pulbere de plantă se va măcina cu râșnița de cafea și se va lua o linguriță în gură. Se va ține timp de 10 minute apoi se va înghiți cu puțină apă.

-Plantă proaspătă se poate consuma în diferite salate de crudități sau se pune la orice mâncare.

LINARIȚA.

Linaria vulgaris Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: bumbac de câmp, bumbăcariță, buruiană de fapt, buruiană de in, colțul lupului, firică, gălbinaș, gura leului, gura mâtei, iarba urâciunii, iarbă de vatam, in sălbatec, inărică, ineț, lânăriță, prostovanic, sculătoare, trăpang.

În tradiția populară: ceaiul din tulpinile florifere se bea contra hemoragiilor. Cu ele se făceau scaldători contra “lupării” și spălături contra “faptului” la copii.

Decoctul se lua contra “vătămăturii” și leucoreei. Se făcea cu ea băi contra “lingorii”.

Ceaiul din părțile aeriene se lua contra malariei și gălbănirii.

Cu linariță, flori de șofran, untură de porc și gălbenuș de ou se făcea o alifie contra hemoroizilor.

La acnee, fetele o puneau în apa cu care se spălau, ca să le curețe fața, să fie frumoase.

Compoziție chimică: alcaloizi (pegaină sau linarină), flavonoide, flavonoglicozide (linarină, pegaină, aurone, etc), acizi organici (artiric, formic, citric, malic, tanic), zaharuri, glicozide, pectine, grăsimi, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: acțiune emolientă, depurativă, laxativ, diuretic, antihemoroidal, sudorific, curăță ficatul și căile urinare, vermifug, ajută la impotență.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile splinei și ficatului, afecțiuni catarale ale intestinului gros, boli renale, erizipel, hemoroizi, hidropizie, icter, impotență, viermi intestinali.

Preparare:

-O lingură de flori proaspete se pun la un litru de apă. Se fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei.

-O lingură de flori se pune într-un litru de lapte. Se fierbe timp de 10 minute, se strecoară și se poate folosi extern la hemoroizi sau alte afecțiuni.

LINTE.

Ervus lens.

Compoziție chimică: amidon, fier, calciu, sodiu și potasiu (care favorizează asimilarea grăsimilor); vitaminele B, C, mangan, apă, protide, hidrați de carbon, lipide, săruri minerale, celuloză. Conține 162 mg de purine la 100 g.

Acțiuni farmaceutice: foarte nutritivă și printre cele mai digeste, galactogog, energizant, conține acidul uric și din această cauză va fi evitată de care au acesta mai mult în sânge (gută, etc).

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, convalescență, creștere, dispepsii, echimoze, flegmoane, furuncule, mamele care alăptează pentru mărirea cantității de lapte, răni, reumatism, sportivi.

Preparare:

Lintea este un aliment complex, de rezistență pentru muncile care cer forță. Se poate folosi în salată cu ulei de măsline, oțet de vin sau lămâie. Ca făină se recomandă intelectualilor, studenților, elevilor și dispepticilor

Extern:

-făină de linte cu puțină apă cât să facă o pastă se pune pe răni. Caldă pe abcese și la echimoze- rece.

-Făină fiartă în apă se poate pune caldă pe abcese.

LUMÂNĂRICĂ.

Verbascum phlomoides Fam. Scrophulariaceae.

COADA VACII

Verbascum thapsus

Denumiri populare:

- 1) coada boului, coada-lupului, coada-vacii, lipan
- 2) captalan- de-cel galben, coada-boului, coada-lupului, coada-mielului, coada-vacii, corcobățică, cucuruz-galben, lipan, lipean, lumânarea-domnului, rânzișoară.
- 3) Ciucurică, coada-lupului, coada-vacii, corcobățică, corovățică, lemnul-domnului.

În tradiția populară: tulpinile florifere se fierbeau în lapte, care se bea contra tusei.

Compoziție chimică: florile conțin mucilagii, saponozide, verbascosid, tanin, rezine, ulei volatil, zaharoză, carotenoizi, fitosteroli, substanțe minerale.

Perii plantei sunt foarte iritanți.

Acțiune farmacologică: are acțiune depurativă, calmantă- foarte utilă în afecțiunile aparatului digestiv, antihistaminică, antimicrobian, emolientă, expectorantă, fluidifică secrețiile bronhice, diaforetică, sudorifică. Se indică și pentru acțiunea antimicrobian destul de puternică pe care o are. Intră în componența speciilor pectorale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, alopecie, arsuri, astm, bolile vezicii urinare, bronșite, cataruri intestinale, cataruri urinare, degerături, dureri de stomac,

dureri de piept, eczeme, furuncule, hemoroizi, impetigo, inflamații acute bronhice, laringită acută, panarițiu, pecingine, răgușeală, răni, tenuri iritate, traheită, tuse, ulcere cronice. Se mai poate folosi de asemenea la orice boală intestinală.

Preparare:

-Infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse la 250 ml apă clocotită. Se acopere apoi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

-Extern este bine să fie fierte în lapte. 2 linguri se fierb pentru 10 minute în 500 ml de lapte apoi se strecoară și se aplică spălături sau chiar comprese pe afecțiunile enumerate cu scop cicatrizant.

Pentru o mai mare eficiență se va combina cu alte plante medicinale.

-**Tinctură** se indică, pentru că are acțiune mai puternică și mai rapidă. Se vor pune în 250 ml de alcool alimentar de 70°- 50 g de plantă cât mai bine mărunțită. Se va lăsa timp de 15 zile agitând des după care se strecoară și se va pune în sticle de capacitate mai mică. Se va putea lua 10 picături-o linguriță de 3 ori pe zi în diluție cu apă.

MAC ROȘU DE CÂMP.

Papaver rhoeas Fam. Papaveraceae.

Denumiri populare: macul cucului, mac de grădină, mac iepuresc, mac păsăresc, mac roșu, mac sălbatec, măcuț, paparoane, pipaci, pipiloare.

În tradiția populară: ceaiul din flori se lua contra tusei și se făcea cu el gargară contra durerilor de gât.

Se mai dădea în pojar și scarlatină, pentru a grăbi apariția erupțiilor, precum și contra insomniilor.

În satele din jurul Careilor, ceaiul din flori uscate, uneori amestecate cu nemțișori, se folosea contra hemoragiilor.

Compoziție chimică: se utilizează numai petalele (Flores Rhoeados) denumite și paparoane, petalele florilor conțin un antocianozid cu gianidol care se colorează în roșu.

Alcaloizii readina, reagenina și alții cu structură neelucidată, mucilagii, mecocianină, mecopelargonidină.

Acțiune farmacologică: emolientă bronhică, antispastic, antiseptică împiedicând înmulțirea microbilor, calmant, antitusiv, behică, ușor sedativă.

Se folosește în următoarele afecțiuni: bronșite cronice și acute, colică biliară, dureri de gât, faringită, gripă, inflamațiile pielii, insomnie, laringită acută, pleoape inflamate, pojar, răceli, răgușeală, riduri, tuse.

Preparare:

-2 lingurițe de petale se pun la 250ml apă clocotită. Se acopere timp de 10 minute după care se va strecura și se poate folosi intern câte 2 ceaiuri pe zi.

-Extern se poate folosi cantitate dublă de plantă.

MACUL DE GRĂDINĂ.

Papaver somniferum Fam Papaveraceae.

În tradiția populară: cenușa de mac de grădină se întrebuința, cu alte plante, la colorarea în verde.

Ceaiul din capsule uscate ori semințe fierte în lapte se dădeau copiilor pentru somn. La Rășinari, se puneau flori roșii de mac într-o ceșcuță cu apă și aceasta se bea pentru somn. Se mai punea în acest scop în scaldă copiilor, planta întreagă sau numai capsulele.

Decoctul semințelor se ținea în gură pentru a potoli durerile de dinți și contra “gâlmelor” de la gât. Semințele pisate și amestecate cu miere se puneau pe bube, să spargă cât mai repede. În unele părți, se mai punea în alifie și pânză de păianjen.

Cei care aveau gușă înghițeau în postul mare, începând de marți, în fiecare dimineață, câte o linguriță de

semințe de mac. Decoctul capsulelor fierte se îngroașă cu făină și pasta obținută se pune la junghiuri.

În panarițiu, la mână, genunchi, culegeau planta cu totul, cu rădăcină, tulpină și măciulii, o puneau într-o oală la fiert, adăugau cenușă și făceau o leșie cu care se spălau de mai multe ori. Cei care aveau umflături făceau lapte din sămânță de mac, o udau cu lapte din acesta, o presărau cu puțină sămânță de mac și repetau tratamentul până dădea înapoi și se vindeca.

Semințele cu miere se luau contra herniei.

Compoziție chimică: oficinale sunt numai capsulele (Capita Papaveris imaturi sau Fructus Papaveris imaturi) se culeg când sunt încă verzi- din capsulele imature se obține opiul farmaceutic, prin incizia capsulelor.

Opiul conține peste 20% alcaloizi din care majoritatea o reprezintă morfina. În afară de alcaloizi opiul mai conține 6,5% acid meconic, legat de morfină și alți alcaloizi.

Mai conține meconină, cicloludenolul, un derivat triterpenic, acizii lactic, malic, tartric, citric, acetic, succinic, sulfuric, fosforic, sub formă de săruri de magneziu, calciu, amoniu, pectine, zaharuri, rezine, gume, ceară, pirolidină, enzime (oxidază, protează), etc.

Acțiune farmacologică: în general este indicată prepararea doar farmaceutic deoarece se pot întâmpla accidente grave, chiar mortale în cazul în care se depășește doza.

Sunt recomandate în terapia simptomatică a colicilor gastro-intestinale, hepatice, renale, vezicale. Hiperchinezia intestinală este inhibată prin acțiunea miolitică, fie prin insensibilizarea mucoasei intestinale la stimulii care o provoacă. Sunt folosite pentru a determina o stare de repaus a tubului gastro-enteric în cazurile în care există pericolul de hemoragie sau de perforație(apendicită, ulcer).

Sunt recomandate de asemenea pentru a combate unele forme de diaree, deoarece acționează asupra aparatului digestiv mai intens și mai prelungit decât morfina, micșorând peristaltismul, diminuează secrețiile, înlăturând durerea și scăzând tonusul sfincterelor. Sunt sedative, hipno- analgetică, dar variabile din cauza conținutului în morfină.

Capsulele de mac intră în compoziția ceaiurilor: anticolitic, contra colicilor nr 2, sedativ și ceaiul pentru gargară, folosindu-se în acest scop un produs vegetal având, în prealabil stabilit conținutul lui în morfină de către laboratoarele de specialitate. Accidentele cu aceste ceaiuri pot fi mortale datorită depășirii dozei.

Sunt indicate în următoarele afecțiuni: Boli intestinale, colici hepatice, enterite acute, colici saturniene, nefrite. Sunt contraindicate la sugari, copii în stări congestive ale centrilor nervoși, în unele leziuni vasculare cardiace, în insuficiențe hepatice și renale, edem pulmonar, în dispnee de origine toxică- infecțioasă sau mecanică, în nefropatii, în stază a intestinului gros, în diabet cu acetonurie la copii. Se va da cu atenție la bătrâni și femei.

Doze: tinctura de opiu cu 1% morfină se administrează la adulți doză maximă pentru o dată 1,5g pentru 24 ore=5g. La copii între 1 –10 ani, 0,01-0,02 g pe an de vârstă.

MANDARINA.

Citrus mandarina.

Ca proprietăți mandarina este comparabilă cu portocala, dar conține mai puține minerale. Este considerată un sedativ al sistemului nervos, datorită conținutului ei în brom. Restul le găsiți la portocală.

MARGARETĂ

Leucanthemum vulgare Fam. Asteraceae

Denumiri populare: aurată, coada racului, floare groasă, floare grasă, floarea camilului, floarea soarelui, foaia tăieturii, iarba junghiului, ghiezuri, iarba tăieturii, margarete,

ochiul boului, pâinea oii, romaniță mare, solomii galbene, tătaiși, tufânică.

În tradiția populară: în Bucovina, florile se foloseau pentru vopsit în galben.

Frunzele crude erau un leac obișnuit pentru răni și tăieturi. Uneori se puneau pisate, amestecate cu untură sau smântână, în legături. Florile fierte mult se dădeau pentru boli de plămâni și inimă.

Cu fiertura de flori se făceau băi contra mâncărimilor de piele. Se mai folosea contra podagrei, durerilor de oase, paraliziei folosindu-se tot o fiertură de flori.

Compoziție chimică: ne studiată.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: infecții microbiene, inflamații, prurigo, plăgi, prurigo, răni, tăieturi.

MAZAREA.

Pisum sativum Fam. Leguminoase.

În tradiția populară: ceaiul din cârcei frunzelor se luau contra cârceilor din pânțece. Mazărea pisată, cu alte plante se pune la gălci.

Compoziție chimică: protide 22%, hidrați de carbon 5,9%, lipide 1%, săruri în special de Zn 15%, P 230%, calciu, fier, sodiu, vitaminele: A, B1, B2, C, fitohemaglutinine, amidon, zaharuri, acid uric, valoare energetică 354 Kcal\100g.

Acțiune farmacologică: din mazărea verde s-a izolat o hematoglutinină cu acțiune de stimulare a funcției medulare hematopoetice. Energetică, foarte digerabilă. Betacarotenul împreună cu vitamina C contribuie la lupta contra cancerului, preventiv sau chiar în timpul tratamentelor chimioterapice. Potasiul este foarte important în afecțiunile inimii, ajută la curățirea aparatului digestiv, fortifică celula nervoasă, nu este indicată însă la cei care suferă de gută.

Anemia aplastică tratată cu extract mucoproteinic din boabe de mazăre cu stimularea funcției medulare și revenirea

măduvei osoase la normal .(J.G.Humble-iunie 1964- Jean Valnet)

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: anemie, afecțiuni cardiace, afecțiuni digestive- în special intestinale, cancer în general și cancer de colon în special preventiv, hipertensiune.

Preparare: se poate folosi cu moderație în alimentație, pentru că este foarte energetică.

MĂCEȘUL.

Rosa canina Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: cacadâr, călcădărin, ciucuri de mărăcina, cocoșder, glogheje, laba mâței, mărăcina, mărăcinele cioarei, mărăcinele coțofenei, măsies, răsură, rug de măceș, rug sălbatic, rugul vacii, rujă, scoabe, scochin, scoruș nemțesc, sipică, măieș, trandafir, trandafir de câmp, trandafir sălbatec, tufă de rug, zgarghiu.

În tradiția populară: coaja de măceș se folosea în amestec cu coajă de perj, sovârf și cimbrisor, la vopsit în roșu.

Ceaiul din măceșe uscate se lua contra tusei, răgușelii și nădușelii.

Contra nădușelii, unii amestecau măceșele cu dumbrovnici, mentă pisată și flori de păducel, le fierbeau la un loc și zeama lor se lua dimineața pe nemâncate. Se dădea copiilor când aveau colici. În unele zone fructele se dădeau copiilor fierte în apă, în durerile de pânțe.

În Sălciua (munții Apuseni), măceșele uscate se amestecau cu tulpini florifere de zmeur, pentru ceai de durere de inimă. În munții Apuseni la Măguri se fierbeau cu sânziene și se luau contra diareei.

La Clopotiva, smocurile de măceșe se plămădeau în apă, ca leac pentru oprirea udului. La dureri de rinichi se lua ceai din frunze și fructe.

Se mai lua pentru crize la ficat, oprirea hemoragiilor uterine, bătăături, dureri de urechi. Lemnul se tăia mărunt, se punea să fiarbă bine în apă, iar după ce s-a fiert, se toarnă într-o covățică în care își băgau picioarele cei care aveau bătăături.

Compoziție chimică: vitaminele: A, B1, B2, E, P, PP, K, acid citric, malic, flavonoide, beta caroten, zaharuri, lecitină, pectină, taninuri, ulei gras volatil, lecitine, săruri minerale de calciu, fier, magneziu, etc.

Acțiune farmacologică: se folosesc fructele în special dar și florile și frunzele.

Este: vitaminizant de excepție, astringent din cauza taninului, la fel antidiareic, colagog, coleretic, antilitiazic, antiinflamator intestinal, elimină toxinele din corp, reface capilarele, scade permeabilitatea și fragilitatea vaselor capilare, ajută la funcționarea glandelor endocrine, stimulează activitatea biliară, vermucid, dilată arterele, reface circulația până la nivelul creierului.

Ajută în cazul în care se dă interferon, ca acesta să aibă o acțiune mai puternică.

Datorită conținutului ridicat în vitamina C și acid dehidroascorbic, fructele au acțiune importantă în procesele de oxido- reducere și respiratorii celulare; datorită flavonoidelor scad permeabilitatea și fragilitatea capilarelor normalizând circulația sangvină. Mai au și acțiune diuretică.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, afecțiuni vasculare mai ales capilare, alergii, anemie, arsuri, astenie, ascarizi, avitaminoze, boli renale, cardiopatie ischemică, cistită, constipație, diaree, eczeme, enterocolite, erizipel, febră, fragilitate capilară, hipermenoree, inflamațiile căilor urinare, lipsa poftei de mâncare, litiază urică și biliară, micoză bucală, migrenă, normalizarea circulației sangvine, oxiuri, plăgi, răni,

rezistență la frig scăzută, rino-sinuzite, ulcerările pielii inclusiv cel varicos, viermi intestinali.

Preparare:

-Se va face pulbere fără sâmburi din măceșe uscate cu râșnița de cafea și se va lua un vârf de cuțit care se va ține sub limbă câteva minute după care se va înghiți cu puțină apă.

-Macerat- 2 lingurițe de fructe se vor ține în apă(250 ml) de seara până dimineața. Se strecoară apoi se va pune miere și se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi.

-Decoct din 2 lingurițe de fructe mărunțite la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura și se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

-Marmeladă din fructe se poate consuma cât de multă fără să producă nici un fenomen neplăcut.

-Vin din fructe zdrobite un Kg. Peste care se va pune 1,5 Kg de zahăr, puțină drojdie și 5 litri de apă. Se va lăsa la fermentare. Se poate adăuga la această cantitate și 2 lămâi cu coajă cu tot tăiate felii. În timpul fermentării ar fi foarte bine să se pună un furtun de fermentare într-un vas cu apă pentru a nu intra aerul în balonul în care se face vinul. După circa 20 de zile (depinde de temperatura la care se ține) nu mai fermentează și se va vedea că în borcan nu se mai formează bule de fermentație. Se va trage de pe drojdie și se pune în sticle cu dop. Se poate lua câte 50 ml de trei ori pe zi în toate afecțiunile de mai sus. Pentru a fi mai eficient se va putea folosi și păducelul în combinație.

MĂCRIȘ.

Rumex acetosa Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: corlegeni, crătică de grădină, dragavei, glojdani, iarbă măcriș, macrici, măcriș bun, măcriș de munte, măcriș, mocriș, schiaz, ștevie.

În tradiția populară: decoctul frunzelor se lua ca răcoritor contra fierbințelii la friguri. Plămădit cu șofran în

rachiu de drojdie, se lua dimineata contra galbinarii. Ceaiul se mai lua in bolile de rinichi.

Compozitie chimica: acid oxalic, tartric, crisofonic, vitamina C, antraglicozizi, glicozizi flavonici, acizi organici, grasimi in cantitate redusa, clorofilă, saruri minerale diverse. Vitaminele: A, B, C, PP.

Actiune farmacologica: aperitiv, laxativ, alcalinizant, diuretic, depurativ, antiscorbutic.

Contraindicatii: sunt interzise la cei cu afectiuni pulmonare ca astm, artrism, gută, reumatism, colici nefrotice, calculi cu urati in special.

Se foloseste la urmatoarele afectiuni: abcese, acnee, afectiuni digestive, afectiuni ale nervilor periferici, afrodisiac, boli de ficat, cancer, diaree, furuncule, gastrita, hepatita, imunitate scazuta, intoxicatii ale organismului, paralizie, pareze, pecingine, tumori, ulcer.

Preparare:

-frunzele se pot consuma ca atare sau in diferite preparate culinare.

-Rădăcină mărunțită se va pune 2 lingurițe la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 2 astfel de cani pe zi.

-Rădăcină făcută pulbere se va amesteca cu alte plante in functie de afectiune și se va lua un varf de cuțit sau chiar o linguriță de praf de 3 ori pe zi. Se va ține in gură timp de 10 minute după care se va înghiți cu puțină apă. Este unul din tratamentele cele mai eficiente.

-Cataplasme de frunze fierte se pun pe abcese, furuncule, tumori albe (artrite tuberculoase cronice, cu umflarea tesuturilor).

MĂCRIȘ IEPURESC.

Oxalis acetosella Fam. Oxalidaceae.

Denumiri populare: măcriș de trifoi, măcriș de pădure, măcriș iepuresc, măcriș păsăresc, măcriș trifoiș,

macrișor, pita-cucului, trifoi acru, trifoi iepuresc, trifoi măcriș.

În tradiția populară: Ceaiul din frunze proaspete se lua contra frigurilor, contra durerilor de piept. Planta proaspătă se folosea la oblojirea rănilor sau pentru paralizie.

Compoziție chimică: acid oxalic, oxalat de potasiu, tanin, mucilagii, pectine, enzime, principii sulfurate, săruri minerale, vitamina C.

Acțiune farmacologică: diuretic, antidiareic, antiscorbutică, antidot în intoxicații cu arsen și mercur.

Se indică în următoarele afecțiuni: abcese, astenie de primăvară, avitaminoze, boli hepatice cronice, cancer, diaree, digestie dificilă, dureri de piept, febră, leziuni bucale chiar ulcerate, inapetență, intoxicații, răni, scabie, scleroză în plăci.

Preparare:

-Frunze proaspete se mestecă în gură după care se înghit.

-Frunze proaspete se pun pe afecțiunile pielii.

-Decoct din plantă proaspătă sau uscată. 2 lingurițe se vor fierbe timp de 10 minute la 250 ml apă. Se pot consuma 3 astfel de căni pe zi.

-Decoct din rădăcină- 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 15 minute la foc mic după care se va strecura. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

-Pastă din frunze uscate și amestecate cu miere se aplică pe afecțiunile pielii cu scop de cicatrizare

-Pastă din plantă sau rădăcină în amestec cu untură sau lanolină în părți egale se va aplica pe leziunile pielii produse de scabie.

MĂGHIRAN.

Majorana hortensis Fam. Labiatae.

Denumiri populare: iederă, moderan, măcran, măcrană, măgheran, măgherate, măghiuran, măieran,

măderan turcesc, măgeran, mărgăran, măderan, măghieran, pupi, șovârf.

În tradiția populară: ceaiul din planta întreagă se dădea copiilor mici pentru a înceta plânsul. Cu zeama de lămâie, ceaiul se bea în boli femeiești. Se mai folosea la “cel perit” și “bătăi de inimă.

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin ulei eteric 1-1,62% acizi alacanic și nisolic, acid rosmarinic, acid cafeic, acid clorogenic, carvacrol, flavone (Majorana, rutină, etc), hidrochinonă, pentozoni, pectine, planteoză, urme de zaharoză, acid ascorbic, substanțe minerale: calciu, potasiu, natriu, fosfor, magneziu, sulf, azot, fier, mangan, cupru, molibden, ulei eteric constituit din topinen, tujonal, terpinol, linalol, geraniol, cimenol, mentenol, eugenol, carvacrol, charvicol, etc. Vitaminele A și C.

Acțiune farmaceutică: antiseptic-împiedică înmulțirea microbilor, sedativ, combate insomniile, calmant nervos, diuretic, stimulează digestia, elimină gazele, calmează colicile stomacale, crește diureza, mărește peristaltismul intestinal.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, alopecie, astenie, balonări, colici intestinale și stomacale, colite de fermentație, depresie, dispepsii stomacale, dureri reumatice, gastrite hipoacide, insomnii, lipsa poftei de mâncare, migrene, nevroze, răni, sciatică, stări nervoase.

Preparare:

-Infuzie din o linguriță de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere apoi timp de 10 minute după care se strecoară, se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet și se pot consuma 2-3 căni din acestea pe zi.

-Infuzie din cantitate dublă de plantă se folosește în afecțiunile mai grave sau se poate folosi împreună și cu alte

plante medicinale mărindu-i acțiunea sau chiar spectrul de activitate, depinde de ce plante se folosesc.

MĂR.

Mallus pumilla Fam. Rosaceae.

În tradiția populară: coaja și frunzele se foloseau la vopsit în galben, roșu și negru.

Se consumau crude, dar și uscate, murate, sub formă de marmeladă, must, etc.

În nordul Moldovei, crenguțele de măr dulce se fierbeau și se făceau cu ele oblojeli contra bubelor dulci.

În munții Apuseni, se puneau pe bubele dulci must stors din mere. Frunzele de măr dulce, cimbrișor și gutui, se foloseau la oblojeli la cel perit.

În unele părți, merele coapte se luau contra tusei. În ținutul Sucevei se făcea o bortă într-un măr domnesc, se pune în ea piper, se cocea la foc și se mânca pentru tuse.

Compoziție chimică: apă 83-93%, zaharuri reducătoare, zaharoză, celuloză, pentosan, lignină, acizi liberi, pectine, materii grase, protide, săruri de potasiu, sodiu, siliciu, calciu, clor, fier, brom, aluminiu, arsen, sulf, magneziu, cobalt, tanin, esteri amilic, formic, acetic, caproic, aldehydă acetică, geraniol, Vitaminele: B1, B2, PP (mai ales în coajă) acid pantothenic, vit C. Valoare calorică 80-124 Kcal/100g

Acțiune farmaceutică: tonic, diuretic, uricolitic, depurativ, antiseptic intestinal, protector gastric, hipercoleserolemiant, laxativ.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni bronhice, afecțiuni dermatologice, amigdalită, anemie, artrism, astenie fizică și intelectuală, atacuri cerebrale, ateroscleroză, boli hepatice, bronșite, cancer, cefalee, chisturi seboreice, colecist mărit, comedoane, convalescență, constipație, demineralizare, diabet infantil, dispepsie, dizenterie, eczeme, edeme cardiace, erupții cutanate,

enterocolite, gastrite, gingivite, graviditate, gripe, gută, herpes, hipertensiune arterială, infecții respiratorii, infecții urinare, insomnii, litiază urică, mâncărimi de piele, nervozitate, obezitate, oligurie, otalgii, pecingine, plăgi atone, pletoră, rectocolită, reumatism, sarcină, scabie, secreții salivare insuficiente, sedentarism, stări febrile, tulburări de vedere, tuse, ulcer gastric, vomismente, zona zoster.

Preparare:

- Pastă cu măr fiert aplicată sub formă de mască pe față, se poate adăuga lapte sau smântână în funcție de natura tenului.
- Suc aplicat pe față ca o compresă, reface ridurile și vindecă acneea în foarte scurt timp.
- Oțet de mere se aplică pentru calmarea arsurilor sau în cazul mâncărimilor de piele.
- Mere coapte se aplică pastă pe răni pentru cicatrizare.
- Suc de mere se consumă zilnic câte 600 ml de suc împărțit în trei reprize care se vor lua înainte de mese.
- Fruct dat pe răzătoare în cazul diareei la copii.
- Fructe se consumă preferabil înainte de mese în orice cantitate zilnic, o perioadă cât mai lungă.
- Un măr copt în cuptor se va tăia în două apoi se va pune în locurile dureroase, inclusiv la urechi. Se aplică cât se poate de cald și se ține până trece durerea.
- Infuzia din coji de mere. 2 linguri de coji mărunțite se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară și dacă nu aveți diabet se poate îndulci cu miere pentru a se induce un somn liniștit. Se va bea cu 2 ore înainte de a se culca în insomnii.
- Cure cu fructe crude. Se va consuma în fiecare zi, cel puțin un Kg de mere crude, o perioadă cât mai lungă, care asigură revigorarea organismului.
- Consumul unui măr seara după masă pentru a asigura laxația scaunului, util în cazul hemoroizilor mai ales dar și la alte afecțiuni în care este prezentă constipația.

-Infuzie de pudră de pieleț: 1 lingură de supă la o cană de apă clocotită. Lăsăm să se pătrundă bine 15 minute. 4-6 cești pe zi (oligurie, reumatism, gută).

-Aplicarea unui măr copt în cuptor în otalgii.

-Scabie și chelbe; se taie un măr în două, i se scoate mijlocul și semințele și se pune în locul gol puțină floare de sulf. Se îmbină cele 2 jumătăți cu ajutorul unei sfori și se coace în cuptor. Mărul astfel copt se zdrobește și se freccionează părțile bolnave cu terciul obținut.

-Plăgi atone; măr ras și fiert în sucul lui, ca oblojeală sau aplicații de suc de măr și ulei de măsline în părți egale.

-Îngrijirea pielii: sucul mărului dă vigoare țesuturilor (față, gât, sâni, abdomen).

MĂRAR.

Anthum gruveoles Fam. Umbelifere.

Denumirea populară: crop, chimen, marar, marariu, mărar de grădină, mărar tare, mărariu, mărăraș, mărariu, morar, morariu.

În tradiția populară: decoctul semințelor se dădea copiilor contra durerilor de stomac. În ținutul Argeșului, se credea că ar fi bun pentru vindecarea umflăturilor la stomac. Ceaiul din tulpinile florifere se folosea în bolile aparatului urinar. Ceaiul de mărar amestecat cu sulfină se bea la guturai cu tuse. Decoctul frunzelor se întrebuința contra durerilor la urechi, iar ceaiul se lua contra durerilor de cap.

Rădăcina de molotru și mărar se punea la căpătâi, ori se bea decoctul contra insomniilor. Ceaiul din semințe se lua contra astmului cardiac, iar ceaiul sau decoctul părților aeriene, în bolile de inimă și contra arteriosclerozei. Sămânța pisată se dădea copiilor pentru limbrici. Femeile care nu aveau lapte fierbeau păsat cu sămânță de mărar și beau zeama.

Compoziție chimică: ulei volatil 2,5-4% mai ales în ramuri și frunze tinere și 3-6% în fructe, potasiu, sulf, sodiu.

Ulei volatil între 40-60% carvonă, alfa- felandrone, terpine, limonen, miristicină și izomiristicină, eter benzilic, acid ascorbic, caroteni, B1, B2, acid folic, maltoză, xiloză, zaharoză, pectine, acid clorogenic, anetol, substanțe minerale. Conține fitohormoni în special sămânța.

Acțiune farmaceutică: antiseptice, emoliente, rezolutive, stomahic, carminativ, antispastic, ajută la eliminarea gazelor din intestine, mărește cantitatea de urină fiind deci un bun diuretic, mărește de asemenea cantitatea de lapte fiind un galactogog, calmează nervii, excită sucurile gastrice fiind indicat în lipsa poftei de mâncare, previne infecțiile microbiene, ajută în afecțiunile inimii prin efectele care le are asupra organismului.

Extern de asemenea este foarte indicat pentru acțiune de cicatrizare pe care o are asupra pielii și pentru că ajută în cazul petelor ajutând la dispariția lor.

Semințele în special sunt cele care au mai mult fitohormon și ajută la refacerea secrețiilor vaginale mai ales în cazurile menopauzei. Este un medicament natural care se poate da la toate femeile în timpul menopauzei.

În cazul părului care crește uneori în exces de la o anumită vârstă tot aceste semințe de mărar pot să remedieze situația și tratamentul este foarte simplu și eficient ne producând efectele secundare ale hormonilor sintetici.

Totuși sunt contraindicate semințele de mărar în toate cazurile în care avem un fibrom uterin, cancer genital feminin sau chiar sindrom premenstrual

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni gastro-intestinale, afecțiuni sexuale și ginecologice, afecțiuni ale ovarelor, ateroscleroză, astenie, băătăuri, bolile ficatului și ale veziculei biliare, cancer, ciclul menstrual perturbat, dureri de cap, gastrite hipoacide, hemoroizi, hiperkeratoze, hipertensiune, hirsutism, inflamațiile ochilor, inflamațiile căilor respiratorii, iritațiile pielii, insomnii,

insuficiență cardiacă, lactație insuficientă, menopauză, nefroze, nevroze, osteoporoză, pielî-nefrite, prurigo, reumatism, secreții vaginale insuficiente, sughiț, tumori benigne sau maligne.

Preparare:

-Semințe de mărar se vor măcina cu râșnița de cafea. Se va lua de 3 ori pe zi câte o linguriță din acest praf cu 10 minute înainte de mese. Se va ține puțin sub limbă după care se va înghiți cu puțină apă. Este unul din cele mai eficiente tratamente în foarte multe din afecțiunile de mai sus. Util chiar și în sughițul persistent care va trece imediat.

-Infuzie dintr-o linguriță de semințe de mărar care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi preferabil să se consume înainte de mese. Se poate face un tratament de lungă durată.

-Decoct din 2-3 lingurițe de plantă care se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi 3 căni pe zi perioade lungi.

Extern:

-Se poate face decoct din plantă sau semințe în funcție de gravitatea afecțiunii putându-se pune 2-3 lingurițe la o cană de apă. Se vor fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate aplica extern.

-Plantă 50 g se va pune la 250 ml oțet și se lasă timp de 8 zile agitând de mai multe ori pe zi. Se aplică la pete, pistrui sau în diferite afecțiuni ca bățături sau mâncărimi de piele.

Se poate folosi cu multe alte plante în combinație lucru care face ca aceste tratamente să fie foarte eficiente.

-Tinctură- este preferabil să se facă din semințe pentru că este mai eficientă. Se va lua pentru aceasta 50 g de semințe măcinate fin cu râșnița de cafea. Se va pune peste acestea o cantitate de 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând zilnic de mai multe

ori pe zi. Se va strecura după această perioadă și se va pune în sticlute de capacitate mai mică, care se pot închide ermetic.

Se poate lua o linguriță din această tinctură în diluție cu puțină apă de 3 ori pe zi.

-Vin – se va lua un litru de vin alb de bună calitate în care se va pune 20g de semințe de mărar măcinate. Se va lăsa timp de 8 zile după care se va strecura. Se va putea administra câte 50ml de trei ori pe zi, chiar în cure de lungă durată.

MĂRUL LUPULUI.

Aristolochia clematitis Fam. Aristolochinaceae

Denumiri populare: boășele popii, curcubețică, desagii popii, fasolea calului, fasolea ciorii, fasolea dracului, fasolea grecească, fasole grecească, ghețele popii, mărul lupului, măr lupesc, nucșoară, păsulică, poama vulpii, remf.

În tradiția populară: frunzele crude se puneau pe răni. Cu decoctul tulpinilor florifere se spălau rănilor, pecinginea, abcesele și se făceau scăldături și oblojeli bolnavilor de brâncă. Cu rădăcina fiartă, pisată, amestecată cu făină de porumb, se făceau legături contra gâclelor, ungându-se pe deasupra cu grăsime de porc ori cu undelemn. În Banat, planta cu rădăcină cu tot se fierbea în oțet ori în vin roșu bătrân, apoi se făcea un stropitor din țevă de soc și cu acesta se spălau, de mai multe ori pe zi rănilor rele. Se mai folosea contra frigurilor. Frunzele verzi și florile se puneau în băi contra reumatismului, îndeosebi la picioare. Decoctul rizomului uscat în 2 dl. De lapte și 1 dl. De apă se bea contra ulcerului la stomac. Cu decoctul plantei se spăla contra ploșnițelor.

Atenție! Este o plantă toxică. Se folosește partea aeriană a plantei, fără semințe, sau rădăcini.

Compoziție chimică: conține acid aristolochic, magnoflorină, trimetilamină, ulei volatil, flavonoide, tanin, dioxifenalamină, săruri minerale, protide, fitosteroli, sitosterol, colină, derivați ai acidului hidroxicinamic,

alantoină, rezine, compuși flavonici, substanțe amare, celuloză, zaharuri.

În cazul intoxicației: apar vărsături, grețuri, scaune numeroase, urinări dese, etc. Se vor face spălături gastrice și se va administra cărbune medicinal.

Acțiune farmaceutică: este una dintre plantele foarte puțin cercetată la noi cu toate că se pare că în alte părți a atras atenția cercetătorilor. Cert este că încă nu se știe cu exactitate ce și cum ajută în diferite afecțiuni. Se folosește acum mai mult empiric la foarte multe afecțiuni, de la cele mai simple la cancer, chiar cu metastaze.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: abcese, afecțiunile pancreasului și ficatului, cancer de diverse etiologii, candidoza, ciroza, cicatrici după intervenții chirurgicale, eczeme zemuinde, fistule anale, flegmoane, furuncule, gingivita, infecții genitale, inflamații, răni purulente, tricoftie, ulcerul gastric, ulcere cronice ale pielii.

Administrare:

-Întrucât este o plantă toxică se va face numai sub supraveghere strictă medicinală. Se va administra maximum 0,1-0,5 g plantă intern preferabil sub formă de tinctură și care se ia sub supraveghere medicală strictă.

Preparare: se va face doar la farmacii unde se poate stabili care este doza de toxină existentă în această plantă. Nu este indicat ca această tinctură să se facă în gospodărie unde nu aveți posibilitatea să stabiliți câte toxine există în planta culeasă, deoarece acestea pot varia foarte mult în funcție de timpul în care s-a cules, de terenul pe care a crescut și ce părți ale plantei se folosesc de asemenea în ce stadiu de vegetație este.

MĂSELARITĂ.

Hiosciamus niger Fam. Solonaceae.

Denumiri populare: bob, bolunditoare, buruiană de măsele, ciumască, iarba lui Sfântu Ioan, musalari, moslad, mătrăgună, nebunariță, sunătoare.

În tradiția populară: era un leac obișnuit contra durerilor de măsele. Se ținea în gură decoctul plantei ori se făceau cu el abureli.

Unele femei luau sămânța și o puneau într-o ulcea de apă. Făceau apoi foc din lemne de fag în cuptor sau pe vatră. După ce ardeau lemnele bine, trăgeau cărbunii la un loc și puneau deoparte lângă ei, ulcica cu apă și semințe, ca să se încălzească, iar pe de altă parte presărau sămânța cu cărbuni și puneau peste ei o strachină cu gura în jos, ca fumul să se prindă de ea. După ce ardea sămânța se fierbea apa din ulcea, bolnavul absorbea aburii și fumul cu gura deschisă.

Unele femei înfierbântau o cărămidă arsă, o puneau într-o strachină și turnau apa din ulcea peste ea, ca să se aburească cei pe care-i dureau măselele. Cu zeama de măselariță cu ulei se spălau rănilor de șarpe. În Dobrogea se folosea la băi contra insomniilor la copii.

Compoziție chimică: frunzele conțin 0,05-0,10g% alcaloizi constituiți din 1-hiosciamină și scopolamină. În produsul vegetal uscat se găsește și atropina, forma racemică a 1-hiosciaminei.

1-hiosciamina este 1-tropiltropeina care se găsește și în frunzele de scopolia. Cuscohigrina aflată în rădăcină nu se află și în frunze.

În afară de alcaloizi se mai găsesc baze volatile ca: tetrametil-1,4-diaminobutan, colină și trimetilamină, vitamina C, o substanță amorfă neidentificată: hioscopicrina. Spre deosebire de beladonă nu conțin metilesculentină.

Acțiune farmaceutică: produsele de hiosciam, datorită prezenței hiosciaminei, au o acțiune asemănătoare produselor de beladonă, dar corespunzător mai slabe prin conținutul în alcaloizi mai scăzut.

La această acțiune însă se adaugă aceia a scopolaminei care lipsește beladonei. Scopolamina are o acțiune hipnotică datorită efectului depresiv central manifestat îndeosebi la nivelul zonei motorii, în unele boli cum sunt paralizia agitată, parkinsonismul, Delirium tremens. Acțiunea preparatelor de Hiosciamus se manifestă prin diminuarea secrețiilor (salivare, gastrică, sudoripară), inhibarea spasmelor gastrointestinale produse de purgație, potențează acțiunea analgezicelor și antipireticelor și diminuează tulburările extrapiramidale.

Sunt contraindicate în glaucom, sarcină și lactație de asemenea în hipersecreție gastrică.

Se folosește la următoarele afecțiuni: astm (țigări), alienație mintală, boala Parkinson, aciditate gastrică, convulsii, Delirium tremens, dureri provocate de nevrite, dureri de măsele, dureri reumatice, epilepsie, mușcăături de șarpe, nevroze, nevralgie de trigemen, paralizie agitată, tuse nervoasă,

Toxicitate: simptomele sunt asemănătoare intoxicației cu beladonă, în plus are acțiune depresivă asupra sistemului nervos datorită scopolaminei. Se manifestă la început prin excitație cu spasme uscăciune gurii, faringelui, puls accelerat apoi încetinit, amețeli și eventual delir, o fază astenică cu stază capilară și o fază paralică încheiată cu comă.

Se indică administrarea de cărbune praf în cantitate cât mai mare și cât mai multe lichide chiar apă simplă, care să provoace voma în cazul intoxicației.

Preparare:

-Frunzele se pun în țigări împreună cu nicotina formând o țigară antiastmatică. Se va fuma la nevoie.

-Frunze o linguriță se fierbe timp de 5 minute în 250 ml apă și se folosește în decursul zilei cu înghițituri mici. Extern se aplică sub formă de comprese.

-Frunze mărunțite transformate praf se vor amesteca în părți egale cu untură și se aplică extern.

-20 g de frunze mărunțite, sau măcinate fin cu râșnița de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, în care timp se va agita de mai multe ori pe zi, pentru a extrage principiile active din plantă. Se strecoară și se pune în sticlute de capacitate mai mică.

Doze: tinctura se poate administra cu alte tincturi împreună. 1ml =46 picături.

Doza maximă este de 3 ml în 24 ore, 6 ml la copii peste 3 ani se administrează 5 picături pe an de vârstă și pe zi.

-Plantă praf 1g o dată, maximum 3 g pe 24 ore.

-Ulei se va face prin punerea a 50 g de plantă mărunțită la 250 ml ulei vegetal. Se va pune pe baia de apă pentru 3 ore după care se strecoară. Se poate folosi extern pentru masaje de calmarea durerilor, fiind foarte eficient.

MĂSLIN.

Olea europea. Fam. Oleaceea.

Se folosesc doar fructele în diferite tratamente.

În tradiția populară: măslinile pisate cu sâmburi cu tot, amestecate cu seu de oaie și mămăligă caldă se pune la gâtul copiilor bolnavi de gâlcă. Frunza și sâmburii arși în foc și pisați amestecați cu rachiu, se foloseau contra durerilor de măsele. Contra tricofitiei, se pune o măslină în spuză, se desfăcea, se scotea sâmburele și se aplica pe leziune. Contra năjitului, se pune o măslină la urechea bolnavă și se culca peste ea. Scrumul de sâmburi se lua contra diareei. Decoctul sâmburilor pisați, amestecați cu siminic (*Antennaria dioica*), se dădea contra diabetului.

Compoziție chimică a măslinei: apă, vitaminele A, B, C, E, F, săruri minerale, materii azotate, grase, ulei, substanțe extractive, sulf, fosfor, cupru, mangan, calciu, fier, magneziu, protide, celuloză, etc.

Acțiune farmaceutică: asigură o bună digestie, laxativ, asigură drenajul biliar, purgativ, emolient, antidot al otrăvilor, colagogă, stimulează funcționarea ficatului. Scade colesterolul. Extern ajută la înmuierea keratozelor, vindecă leziuni și diferite răni, se folosește în cosmetică în diferite preparate.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni hepatice, afecțiuni digestive, alopecie, anemii, arsuri, colici, constipație, cosmetică, diabet zaharat, dischinezie biliară, dureri diverse, entorse, furuncule, gută, hipertensiune, hepatite, litiaze renală sau biliară, nevrite, panarițiu, paradontoză, pecingine, pioree, reumatism, unghii deteriorate, viermi intestinali.

Preparare:

-Cel mai bun este uleiul presat la rece care se folosește în toate afecțiunile de mai sus sub următoarele forme.

- a) Câte o linguriță dimineața la trezire în bolile interne ca: dischinezie biliară, hepatice, stomacale, etc.
- b) Se masează gingiile în paradontoză de mai multe ori pe zi.
- c) Se aplică cald pe locurile dureroase.
- d) Se fac diverse preparate cu alte produse ca și gălbenuș de ou și se fac spălături pe cap.
- e) Se ia intern câte o lingură în cazul constipațiilor.
- f) Se face un amestec cu apă de var și ulei în proporții egale și se aplică în cazurile cu keratoze și alte afecțiuni cutanate psoriazis, ihtioză, etc.
- g) În gută se aplică pe locurile dureroase împreună cu frunze de ferigă aplicate cât mai fierbinți.
- h) Cataplasme cu mășline pisate aplicate în cazul răcelilor pe gât sau chiar pe piept.
- i) În cazul viermilor intestinali se va lua câte o lingură de ulei dimineața pe stomacul gol. Este mai eficient dacă se combină și cu alte tratamente.

- j) Afecțiunile pielii cu crăpături, etc se ung cu acest ulei și se vindecă.
- k) Se face în fiecare zi următoarea cură. Se va lua în gură o lingură de ulei. Se va mesteca bine în gură timp de 20 de minute fără să se înghită deloc pentru că este toxic. Se va forma o masă tare ca o gumă care se va arunca în WC și se va spăla bine gura. Se face în fiecare zi, minimum 10 zile. Este foarte eficient pentru că ajută la curățirea glandelor salivare și a întregului organism de toxine.

Uleiul de măsline este foarte util în orice afecțiune în care se solicită ulei. Acesta poate înlocui orice alt ulei fiind mult mai indicat ca orice alt ulei vegetal.

MĂTĂCIUNE.

Dracophalum moldavica Fam. Labiate.

Denumiri populare: busuioc de munte, busuioc mănăstiresc, busuiocul stupilor, melisă românească, melisă turcească, mătăcină, mintă turcească, roiniță.

În tradiția populară: se folosește ca leac pentru ochi. Din frunzele plantei se prepară apa sau spirtul de melisă.

Compoziție chimică: ulei volatil bogat în citrol, acid cafeic, acetat de geraniol, un principiu amar, taninuri, săruri minerale, celuloză. Vitaminele A, C.

Acțiune farmaceutică: are acțiune antispastică, antiseptică, coleretică, carminativă, stomahică. Excită secrețiile gastrice ajutând la favorizarea digestiei, calmează durerile de stomac și intestine, ajută la eliminarea gazelor din organism, ajută la dispariția infecțiilor din intestine. Este un calmant nervos.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni oculare, atonie gastrică, balonări, colite spastice, colite de putrefacție, diaree, digestie grea, dispepsii, dischinezie biliară, dureri abdominale, grețuri, hipoaciditate, indigestii, infecții microbiene, meteorism, nervi, răni, spasme gastro-intestinale, stări de nervozitate, vomă.

Preparare:

Se folosesc inflorescențele împreună cu întreaga plantă.

-Infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită pusă în 250 ml apă. Se va acoperii și se lasă timp de 10 minute după care se va strecura. În cazul în care nu există și diabet asociat atunci se poate îndulci după gust cu miere polifloră. În cazul afecțiunilor abdominale însă este indicat să se consume ne îndulcit fiind mai eficient. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

-Extern se va face o infuzie din cantitatea de plantă dublă.

MĂTRĂGUNA.

Atropa belladonna. Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: cinstită, cireașa codrului, cireașa lupului, doamna codrului, doamnă mare, floarea codrului, floarea cucului, gugâi, iarba codrului, iarba lupului, împărăteasa buruienilor, matragonă, nădrăgulă, paplău, țilidonie. Din aceeași familie mai fac parte ciunăfaia, măselarița, etc.

În tradiția populară: frunzele unse cu grăsime, se puneau pe umflături. Cei care aveau friguri se legau la cap cu ele. Cu frunze aprinse se trata tusa. Rădăcina plămădită se folosea contra reumatismului, ori se făcea băi cu ea.

Compoziție chimică: alcaloizi sunt în toată planta. Frunzele de beladonă conțin 0,3-0,5%-1% alcaloizi tropinici, baze volatile, flavone, alcaloizi tropanici, colină, enzime.

Alcaloizii sunt constituiți în majoritate (83-98% din 1-hiosciamină, d-1- hiosciamină (atropină) scopolamină și beladonină.

În frunzele proaspete atropina se află în cantități minime, dar se formează în timp mai ales la uscare prin racemizarea hiosciaminei. În rădăcini sunt cele mai multe.

Bazele volatile sunt constituite din piridină, N-metil pirolină, N-metil-pirolidină, tetrametildiaminobutan și colină.

Caracteristic frunzelor de beladonă le este prezența metilsculetinei liberă sau sub formă de glicozid (scopolină) substanță care lipsește în frunzele de hiosciam.

Acțiune farmaceutică: preparatele de beladona își datorează activitatea farmaceutică îndeosebi prezenței atropinei. Datorită acțiunii competitive specifice, atropina se substituie acetilcolinei în terminațiile periferice postganglionare, blocând efectorii colinergici.

Prin această acțiune aceste preparate influențează variabil toate organele și sistemele a căror funcționare se află sub dominația sistemului parasimpatic, respectiv provoacă midriază, micșorează secreția salivară, gastrică și sudorifică, micșorează spasmele tonice de natură vagotonică, dilată bronhiiolele, permițând o mai bună ventilare pulmonară. Alcaloizii din fructe cu gust dulceag, grețos, îi înnebunesc pe cei care mănâncă, atrași și de strălucirea lor aparte.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni în ordinea utilității lor: hiperclorhidrie, sialoree, hiperhidroză, spasme tonice ale intestinului, spasm piloric, în tratamentul simptomatic al parkinsonismului post encefalic, în colici hepatice, nefrite saturniene, în diskinezi biliare, colite, astm bronhic. Sunt indicate ca antidot al pilocarpinei, eserinei și nicotinei, precum și în otrăvirile cu ciuperci.

Se prepară numai farmaceutic datorită toxicității.

MĂTREȚA BRADULUI.

Usnea barbata Fam. Usneaceae.

Denumiri populare: barba împăratului, barba bradului, barba copacilor, barba ursului.

Compoziție chimică: acid urșinic, tanin, polifenoli, substanțe amare, săruri minerale, etc.

Acțiune farmaceutică: talul lichenilor ca și cel al lichenului de islanda are o acțiune puternică antimicrobiană nu mai permite microbilor să se înmulțească și îi distruge în cea mai mare parte. Are puternică acțiune chiar asupra

virusilor și în plus ajută la întărirea imunității organismului. Datorită taninului se poate folosi cu succes și în diaree în special la cele microbiene din enterocolite.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni intestinale, angine, diaree, enterocolite, gingivită, gripă, răceli, stomatite.

Preparare:

-Se va măcina cu râșnița de cafea înainte de a se folosi. Se ia o linguriță de praf care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi 10 minute acoperit. Se va strecura apoi înainte de a se administra se va pune o linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar la această cantitate. Se va consuma cu înghițituri mici. În cazul în care se va face gargară se va putea face cu cantitatea dublă de plantă.

MĂTURICE.

Sarothamus scoparius Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: bușan, călugărească, drob, grozamă, mătură verde, măturcea, sorbestru, umbra iepurelui.

În tradiția populară: se fierbea în vin și se aplica extern la diverse dureri caldă.

Atențiune! Este o plantă toxică a cărei intoxicații produce excitație mare, convulsii, comă, moarte prin asfixiere.

Compoziție chimică: ramurile tinere, frunzele și florile conțin alcaloizii: genistină, sparteină, sarotamină, scoparozid, epinină, amine, săruri minerale, tanin, ulei volatil iar florile conțin în plus scoparozid.

Acțiune farmaceutică: sparteină ajută la refacerea inimii în cazul aritmiilor, la afecțiunile uterine pentru că ajută în oprirea hemoragiilor. Se folosește la prepararea unor medicamente pentru afecțiunile cardiace.

Este interzis diabeticilor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adinamie, afecțiunile miocardului, aritmii, extrasistole, hemoragii uterine, nevroze cardiace, tahicardie, etc.

Se prepară doar farmaceutic.

MEI.

Milium effusum

Panicum miliaceum Fam; Boraginaceae.

Denumiri populare: mei comun, mei lung, mei cu lumânări, meiul africanilor.

Compoziție chimică: lipide, protide, acizi aminați: acid salicilic, fosfor, magneziu, fier, vitamina A

Acțiuni farmaco-dinamice: nutritiv, revitalizant, echilibrant nervos.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: astenie fizică și intelectuală, convalescență, sarcină.

Preparare: -Se utilizează în alimentație.

MEI PĂSĂRESC.

Lithospermum purpurea-coeruleum Fam. Boraginaceae.

Denumiri populare: grâușorul-vrabiei, iarba-omului, mălai-pășăresc, mălai-pietros, mărgelușe, mohor, rădăcină roșie.

În tradiția populară: se folosea local, cu zburătoare (Eupatorium cannabinum) de bubă neagră, ducă-se pe pustii și contra durerilor interne: se bea decoctul plantelor și se făceau cu ale scăldători.

Turta de făină cu hrean ras, miere și sare se folosea la gâlci. În diferite dureri se aplică turtă caldă făcută din făină cu puțină apă caldă și aplicată local cât mai fierbinte.

Compoziție chimică: ne studiată.

Acțiune farmaceutică: se folosesc părțile aeriene și semințele care au proprietăți antigutoase eliminând acidul uric, antiinflamator în special al căilor urinare, inflamații, inclusiv intestinale, inactivează hormonii ovarieni, combate febra, antitoxică, diuretică.

Se folosește în următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afecțiuni urinare diverse, afecțiuni ovariene, în special în cancerul de sân ajutând la inhibiția hormonilor ovarieni, boli renale, dereglări menstruale, gută, retenție urinară.

Preparare:

-O linguriță de plantă se pune în 250 ml apă și se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de căni pe zi.

-O linguriță de semințe, se va măcina cu râșnița de cafea apoi se pun în 250 ml apă. Se pot fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Este indicat să se consume 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este util în cazul în care se dorește oprirea ovulației pentru o anumită perioadă, caz în care poate înlocui cu succes o serie de anticoncepționale.

MENTA.

Mentha piperita, Mentha spicata

Menta de grădină.

Mentha hortensia, Mentha crispa. Fam. Labiatae.

Denumiri populare: boroștină, camfor, diană, ferent, ghiazmă, giazma broaștei, giugiumă, gnintă, iarbă-neagră, iasmă, mintă broștească, mintă de camfor, mintă de chicușuri, mintă moldovenească, mintă de picușuri, mintă rece, nintă, nintă broștească, nintă de picușuri.

În tradiția populară: în bolile de stomac se lua plămădită bând rachi. Cu decoctul se făceau spălături contra bubelor și durerilor de cap, iar plantele fierte se puneau în legături. Ceaiul se da copiilor contra colicilor, iar dacă aveau dureri mari, se pune pe pânțece o cataplasma caldă din frunze de izmă, leuștean.

Pentru dureri de dinți, se ținea în gură rădăcină pisată cu rachi. Pentru "ciumurleală" cu greață, se frecau pe corp cu izmă pisată, cu oțet, punând-o apoi și la inimă. Cu trandafir se folosea contra diareei.

Cei bolnavi de “orbalt” se ungeau cu miere și presărau praf de mentă uscată. Ceaiul se mai lua contra tusei, nădușeli, răgușeli și contra durerilor de piept, precum și pentru a ușura nașterile. Contra durerilor de inimă se lua ceai rece. Se mai folosea la insomnii, pentru liniștirea organismului surescitat, nervos, etc.

Compoziție chimică: frunzele și toate părțile plantei conțin ulei eteric, lipide, acizi oleanolic, ursolic, melisie, sitosterol, orgocalciferol, amestec de parafine, acizi fenolici: cafeic, crargenic, ferulic, cumaric, lobiatic. Taninuri, flavonoide: hesperitina, hesperitina. Glucide: ramnoză, galactoză, glucoză, fructoză, zaharoză, rafinoză, stachinoză, verbascoză. Carotenoide: radovantina, eripoxantina, violoxantina, carotină. Enzime: catalaza, peroxidaza, polifenol, oxidaza, etc. Vitaminele: C, D2, tocoferoli, acid nicotinic, săruri minerale cu elementele: potasiu, calciu, fosfor, magneziu, natriu, fier, mangan, zinc, bor, cupru, molibden. Uleiul eteric este format din mentol 52,6-63,2%, mentonă, mentofuran, hidrocarburi terpenice (pinen, terpine, felandrone, limonen, camfor, fenchen, terpinolum, sahinea, cimen, mircen, cadinen, etc. Florile conțin mai mult ulei eteric decât frunzele. Rădăcinile sunt lipsite de ulei eteric.

Acțiune farmaceutică: antiseptic, bacteriostatic, astringent, sedativ, combaterea transpirației, calmează durerile, antidiareic, normalizează tranzitul intestinal, calmează nevrozele, carminativ, sudorific, antispasmodic, deodorant și cicatrizant extern, de asemenea ajută la mâncărimea pielii pe care le înlătură.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, aerofagie, afecțiuni renale, amețeli, atonie stomacală, astenie fizică și nervoasă, balonări, boli de ficat, cardiopatie ischemică, colecistite, colici intestinale, crampe, diaree, dischinezie biliară, dureri abdominale, dureri de cap, dureri reumatice, edeme de gambă, enterocolite, flatulență, gastrită,

greață, guturai, halenă, hepatită, indigestie, infecții gastro-intestinale, intoxicații, înțepături de albine, lichen, mamopatii premenstruale, nervozitate, prurigo, psoriazis, răgușeală, sâni dureroși, scabie, spasme abdominale, toxiinfecții alimentare, tuse, urticarie, vărsături.

Preparare:

-Frunze mărunțite- o linguriță se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi 3 astfel de ceaiuri pe zi.

-Frunze mărunțite 20 g se vor pune în 250 ml oțet de mere. Se vor lăsa timp de 8 zile timp în care se vor agita de mai multe ori pe zi. După această perioadă se strecoară. Se va folosi în cazul mâncărimilor de piele, al băcăturilor, etc.

-Tinctură din 50 g plantă mărunțită peste care se va pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se va strecura apoi, se pune în sticlule de capacitate mai mică și se poate folosi intern câte 10 picături până la o linguriță diluată cu puțină apă.

MERIȘORUL DE MUNTE.

Vaccinium vitis-idaee Fam. Eriaceae.

Denumiri populare: cimișir, coacăz de munte.

În tradiția populară: frunzele de merișor înlocuiesc frunzele de strugurii ursului (*Arctostaphylos uva ursi*) din aceeași familie. Ceaiul din frunze se lua contra diareei. În nordul Moldovei se luau fructele murate. Ceaiul se mai bea contra reumatismului. Mustul din boabe ca antitermic.

Compoziție chimică: se recoltează toamna în lunile septembrie frunzele (*Folium Vitis idaeae*) se folosesc în terapie, frunzele, coaja și fructele. Fructele conțin arbutină (substanță amară), metilarbutozidă, hidrochinonă, acizi organici: benzoic, citric, chinic, malic. Tanin, vaccinin, leucoantociani, leucocianidină, everectol, cianidină, derivați fenoli, flavonozide, ester metilic al acidului betuloretinic, ericolină, vitaminele: C, B1, B2 A (caroten= provitamina A)

Frunzele coaja și chiar rădăcina conține tot aceste principii în proporții diferite, dar toate conțin arbutozid și hidrochinonă, săruri minerale, etc.

Acțiune farmaceutică: are acțiune diuretică și dezinfectant renal, antiinflamator, calculolitic, detoxifiant, sudorific. Oprește diareea datorită taninului. Arbutozida și metilarbutozidă pe traiectul căilor urinare se dedublează în hidrochinonă și metil-hidrochinonă, care împreună cu flavonoidele oferă acțiunea diuretică și dezinfectantă a acestei plante, antiinflamator al vezicii urinare, antidiareic,. De asemenea are o slabă acțiune chiar și în diabet. Se folosește cu bicarbonat de sodiu.

Frunzele de merișor, care constituie un înlocuitor al frunzelor de Uva Ursi (strugurii ursului) intră în componența ceaiului diuretic.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: alopecie, boli renale, catar vezical, cistite, diaree, eczeme zemuinde, gută, hemoragii, infecții purulente, infecții genito-urinare, inflamația vezicii sau a prostatei, litiază urinară urică, nefrite, pielite, răni, reumatism, uretrite, ulcerații, tuberculoză pulmonară, tuse.

Preparare: Se pot folosi oricare din părțile plantei.

-Rădăcina- mărunțită se va pune 2 lingurițe la 250 ml apă, după care se va fierbe timp de 15 minute. Se strecoară și se pot consuma 2 –trei căni pe zi.

-Plantă mărunțită- se va pune 2 lingurițe în 250 ml apă, după care se va fierbe timp de 5 minute. Se va strecura după care se pot consuma 2 căni pe zi.

-Fructele- se pot face decoct prin fierberea timp de 5 minute a 3 lingurițe, în 250 ml apă, sau se pot consuma așa crude. Uscate se pot folosi doar 2 lingurițe de fructe măcinate la 250 ml apă. Se va fierbe în acest caz 10 minute. Se strecoară. Se vor putea consuma 3 astfel de căni pe zi.

-Fructe -sirop sau dulceață se vor putea consuma cu lingurița sau în diferite diluții cu apă.

-Cel mai eficient este însă tinctura care se poate face din orice parte a plantei. Se vor mărunți 50g, apoi se va pune cu 250 ml alcool alimentar, într-o sticlă care se închide ermetic.

Se va lăsa timp de 15 zile, la temperatura camerei agitând des, după care se va strecura.

Se va putea consuma câte o linguriță de tinctură de 3 ori pe zi în diluție cu apă.

MESTEACĂN.

Betula verrucosa Fam. Betulaceae.

Denumiri populare: mastacân, mesteacăn alb, mestecan.

În tradiția populară: seva obținută primăvara prin incizii în trunchiul arborelui, o beau copii și cei slabi să se întărească.

A fost unul dintre cei mai importanți coloranți vegetali. Cu frunza culeasă înspre toamnă, se colorau în galben firele sau țesăturile.

Ramurile verzi se puneau cu un capăt în foc, iar cu seva ce ieșea pe celălalt capăt se ungea la pecingine. În Maramureș fetele se ungeau pe cap cu ea, ca să le crească părul des. Fiertura din coajă se da la oprirea udului. Din frunze se făceau ceaiuri contra durerilor de inimă, reumatism, gută. Ceaiul se lua în bolile de rinichi. În diabet se lua ceai de mesteacăn cu afin și traista ciobanului de 3 ori pe zi înainte de mâncare.

Compoziție chimică: saponine, tanin de natură pirohatehină, metilpentozane, flavone cu glicol demetilapigenol, betulozidă, mucilagii, zaharoză, ulei volatil, rezine, betulina, ester metilic al acidului betuloretinic, vitamina C, substanțe minerale, etc. Scoarța tanin de natură catehică.

Acțiune farmaceutică: scade tensiunea arterială, crește permeabilitatea vasculară, crește diureza, sudorific antiinflamator, dizolvă calculi, elimină apa din țesuturi, antigutos, detoxifiant (depurativ), antiinflamator articular, calmează durerile articulare. Elimină acidul uric și colesterolul în exces deci antigutos. Este antibiotic pentru bacilul coli, streptococ auriu și alb și asupra bacilului antirabic. Ajută la eliminarea edemelor, etc. Extern mult folosit la spălarea părului și în alopecii. Preparatul din muguri stimulează secreția biliară, gastrică, intestinală. Scoarța se poate folosi la prepararea gudronului foarte mult folosit în dermatologie.

Seva care se obține primăvara este foarte utilă pentru toate afecțiunile de mai jos.

Frunzele tinere formează produsul oficial (Folium Betulae); frunzele de mesteacăn intră în componența ceaiurilor antireumatic și diuretic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni; acnee, afecțiuni cardio-renale, afecțiunile vezicii biliare, alopecie, anorexie, artroză, ascită, azotemie, avitaminoză, boli de ficat, boli reumatice, cardiopatie ischemică, colică renală, dermatoze diverse, dispepsii flatulente, eczeme infectate, edeme de natură cardiacă sau renală, gută, hipercolesterolemie, hiperhidroză, hipertensiune arterială, inflamații articulare, litiază urinară, nefrite cronice, obezitate, oligurie, pecingine, pete pe piele, pigmentări diverse, pistrui, plăgi, reumatism articular, transpirații excesive, uremie, urticarii.

Preparare: intern-

-2 lingurițe de frunze uscate mărunțite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Înainte de a se consuma este bine ca la acest ceai, să se pună un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar,

pentru neutralizarea acidului betulic. Se pot consuma 3-4 ceaiuri din acestea pe zi, chiar perioade mai lungi.

-Macerat se va face din 2 lingurițe de frunze mărunțite, care se pun la 250 ml apă. Se vor lăsa de seara până dimineața când se strecoară. Se va pune și la acest ceai un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar.

-În cazul în care se dorește un ceai mai concentrat se va pune 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acopere și se va lăsa timp de 8 ore ne strecurat, după care se va strecura. Se va pune un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar. Se poate încălzi puțin înainte de a se consuma. Se vor putea consuma 3 căni pe zi în special în cazul pietrelor la rinichi.

-Mugurii de mesteacăn se vor mărunți 2 lingurițe care se vor pune în 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară și se va adăuga și la acesta un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu alimentar înainte de a se administra. Se vor putea lua 3-4 căni pe zi.

-Seva de mesteacăn se poate consuma câte 20g de mai multe ori pe zi, preferabil înainte de mese cu 15 minute.

-Din frunze sau din muguri, se va putea face o tinctură care se face din 50 g de plantă mărunțită, care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des, pentru a se extrage principiile active. Se va strecura. Se va administra în funcție de gravitatea afecțiunii între 10 picături sau o linguriță luată de mai multe ori pe zi.

EXTERN;

-Se poate face un ulei din 50 g de frunze mărunțite care se vor pune în 250ml ulei și se vor fierbe pe baia de apă timp de 30 minute, după care se strecoară. În cazul în care se dorește prepararea unei creme se va putea adăuga 50g de ceară de albine, tot la cald pe baia de apă. Și această cremă va fi

amestecată până la răcire pentru că are tendința de a se stratifica. Se va aplica în strat subțire.

-În cazul în care există edeme și se dorește vindecarea mai rapidă se va face cataplasma cu 50 g de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml apă și se va fierbe timp de 5 minute. Se va pune apoi pe o bucată de pânză și se aplică local.

Și această plantă se poate folosi în combinație cu alte plante fiind mult folosită la mai multe formule de ceaiuri tip Plafar într-o serie de afecțiuni.

MICȘUNELE RUGINITE.

Cheiranthus cheiri Fam. Brassicaceae.

Denumiri populare: floare de violă, foalchiu de iarnă, foalchine galbene, micșunică, saboi, văzdoagă, violă, viorea roșie.

În tradiția populară: se făcea ceai care se folosea la bolile de inimă și la afecțiunile pielii.

Compoziție chimică: Se vor folosi plantele recoltate în timpul înfloririi și semințele plantei care conțin cherotoxină, cheirozidină, tanin, mirozină, săruri minerale, ulei volatil. Semințele mai au și acizi grași pe lângă cele de mai sus.

Acțiune farmaceutică: laxativă, diuretică, cardiotonică, antiseptică, antiinflamatoare, antivirală, emenagog.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, afecțiuni circulatorii cu edeme, cicluri menstruale întârziate, constipație, excitabilitate nervoasă, gripe, herpes, poliomielită, spasme intestinale.

Preparare:

-1-2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se vor acoperii timp de 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2 căni pe zi. Extern se va putea folosi cantitate dublă de plantă.

MIGDALĂ DULCE

Prunus amygdalus.

(varietatea: dulcis- singura comestibilă)

Este un pom din Africa de Nord.

Compoziție chimică: apă, materii azotate, materii grase, zahăr 0,42%, amterii extractive, celuloză, cenușă. Ulei până la 75% oleină, ferment (emulsină), peptină, săruri minerale: calciu, fosfor, potasiu, sulf, magneziu. Vitamina A, (5,8 unuități pe g), B. Valoarea energetică a migdalei uscate 606 calorii la 100 g.

Acțiune farmaceutică: foarte nutritivă, aliment echilibrant, energetică mai ales pentru sistemul nervos (uscată ar putea să țină locul pentru unii de carne), reechilibrant nervos, remineralizant, antiseptic intestinal, mai digerabilă dacă este ușor prăjită.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni nervoase, alăptare, arsuri, astenie fizică și intelectuală, constipație, convalescență, creștere, demineralizare, dermatoze, infecții, inflamații ale gâtului, inflamații ale căilor pulmonare, inflamații gastro-intestinale, inflamații genito-urinare, litiază urinară, otalgii (dureri de urechi), palpitații, piele uscată, putrefacții intestinale, sarcină, spasme ale gâtului, genito-urinare, și gastro-intestinale, sporturi de performanță, tuberculoză, tuse cu accese violente.

Preparare:

-Se consumă doar 6-15 pe zi dat fiind marea ei putere nutritivă.

Lapte de migdale:

-Contra spasmelor și a inflamațiilor stomacului, a intestinului, a căilor urinare. Se face din 50 g de migdale, 50 g de miere la un litru de apă. Pentru a-l pregăti, se înmoaie migdalele timp de câteva minute în apă caldă. Le curățăm de coajă, le pisăm cu puțină apă rece, ca să se obțină o pastă. Diluăm pasta în restul apei. Dizolvăm mierea. Străcurăm printr-un tifon fin.

-Contra eczemelor uscate, contra arsurilor, erizipelului, contra mâncărimilor și a crăpăturilor: ulei de nucă plus ulei de migdale în părți egale.

-Contra durerilor de urechi și pentru a-i reda suplețe timpanului se pune tot ulei de nucă cu ulei de migdale câteva picături seara la culcare călduțe.

-Contra pielii uscate se aplică de la 15-20 minute, de 2-3 ori pe săptămână ulei de migdale.

-Migdale amară (Amigdala amara) folosită în medicină, conține acid cianhidric. O putem utiliza sub formă de cataplasme contra migrenelor, a colicilor hepatice și nefritice și a nevralgiilor reumatismale.

Pasta de migdale amare înlocuiește săpunul în eczema benignă. Ea face să dispară piștii și este un deodorant (picioare, subțiori).

MOLIDUL.

Picea albis. Fam. Pinaceea.

Denumiri populare: brad, brad înalt, brad negru, brad roșu, brădaică, buhaci, molete, molid alb, molid gras, molidar, molid săc, molidv roșu, molift, păhui, pin roșu, podină, silhă, târâș, târșcior.

În tradiția populară: mugurii și conurile tinere se folosesc pentru prepararea unui sirop contra tusei și a altor afecțiuni pulmonare. În sudul Transilvaniei, în zona Banatului, mugurii se spălau, se turna peste ei apă fiartă, se lăsau 2 zile să se macereze, apoi se strecura zeama, se fierbea până scădea la jumătate și apoi se fierbea cu zahăr.

Se lua contra durerilor de piept. Ceaiul din vârfurile tinere, crude, se lua contra nădușelii. Se mai folosea, în unele părți, în bolile de ficat și splină. Cu frunze de molid se făceau scăldători contra mătricilor. Cu cucuruz de molid, frunze de stejar și boz, se făceau băi contra reumatismului

Rășina ca și cea a mai multor conifere, în amestec cu alte leacuri era întrebuințată la prepararea diferitelor alifii,

pentru tăieturi, bube, buboaie, umflături, junghiuri, etc. Se folosea și pentru ceai, împotriva rănilor interne.

Compoziție chimică: tanin, rezine, uleiuri eterice, terebentină, acid acetic, substanțe amare, rășină, ceruri, fitoncide, gume, substanțe minerale, vitamine C, B1, B2, PP, K.

Acțiune farmaceutică: antidiareică, antiseptică, antibacteriană, antiinflamatoare, antireumatică, behică, eupeptică, tonifiantă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice, afecțiuni digestive, afecțiuni pulmonare, candidoză, constipație, colon iritabil, diaree, erupții tegumentare, faringite, gripe, infecții ale pielii, infecții urinare, infecții intestinale, plăgi ale intestinelor, răni, reumatism, tuse.

Preparare:

-Muguri zdrobiți- 2 lingurițe, se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se va strecura. Se poate consuma îndulcită cu miere în special polifloră în majoritatea afecțiunilor de mai sus.

-Muguri zdrobiți un Kg se vor pune cu 3 litri de apă. Se lasă la fiert timp de trei ore după care se va strecura. Se pune din nou la foc și se adaugă la fiecare litru de lichid 750 g de zahăr. Se va fierbe până devine de consistența unui sirop. Se pune apoi în sticle cu dop. Se va lua câte o linguriță care se va pune la 250 ml de apă. Se poate consuma 3-4 căni din acestea pe zi.

-Frunze zdrobite 2 lingurițe se vor pune în 250 ml apă. Se vor lăsa timp de 10 minute la fiert după care se strecoară. Se poate consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi.

-Rășină se poate suge de mai multe ori pe zi ca o gumă de mestecat.

Extern:

-Se pot face aceleași procedee, dar se va folosi cantitate dublă de plante, inclusiv la spălături anale sau vaginale sau la diferite dermatoze. La fel se poate folosi și la gargară.

-Rășina se poate transforma în supozitoare sau ovule cu ajutorul cerii de albine, fiind foarte utilă în foarte multe afecțiuni din cele de mai sus.

De asemenea se poate folosi și în amestec cu alte plante medicinale.

MORCOVUL.

Daucus carota. Fam. Umbelifere.

Denumiri populare: bălă, buruiana rușinii, cărete, căreți, caroți, cinstea femeilor, cinstea fetei, merlin, mâncov, mercoli, mercoghei, morcoghei, morcoghi, morcogi, morcogei, morcoi, morcoji, morconi, morconiu, morcove, morcoji, morcozi, morcuri, morcoi, murcoi, murcoci, nap, galben, nap roșu, rădăcină dulce, rușine, rușinea fetei.

În tradiția populară: morcovul copt și sfărâmat se pune, la copii, pe bube dulci, Mustul de morcovi se dădea contra rahitismului. Cu morcovi fierți în lapte se făceau cataplasme la inflamații și răni vechi. Din morcovi rași, stropiți cu petrol, se făceau turte pentru gălci. Sămânța zdrobită, luată cu vin, se dădea în ascită și în pneumonie. Dulceața de morcovi rași se dădea contra tusei convulsive, iar fiertura de morcovi contra icterului. Se mai făcea din morcovi un pahar, se pune în el un ban de aur sau un inel și apă, care se dădea bolnavului s-o bea. În ținutul Năsăudului, se scobeau morcovul, se pune în el apă și un inel de aur, se ținea o zi apoi se bea contra gălbănirii. Sucul proaspăt extras din morcov ras se bea, înainte de mâncare, contra durerilor de stomac. Zeama de rădăcină ne îndulcit se lua, câte 4 ulcele pe zi, contra diareei și frigurilor. În alte părți decoctul rădăcinilor răzuite se lua contra durerilor de stomac; fierte în lapte, se puneau pe cocături, să tragă puroiul și să aline durerile. Decoctul rădăcinilor se lua în boli de piept și de rinichi.

Frunzele uscate și pisate mărunț se pune la ochi, contra albeței. Zeama de morcovi se folosea la hemoroizi și la hemoragiile abundente ale femeilor.

Compoziție chimică: arsen, asparagină, protide, hidrați de carbon, acizi organici neazotați: malic, succinic, citric, fumaric, chinic, lactonic, glicolic, compuși ai acizilor nucleici: adenină, adenzina, adenzin-5-monofosfat, hipoxantină, uridin-5-monofosfat, carotenoide: alfa-caroten, beta-caroten, potasiu, magneziu, brom, fier, calciu, cupru, mangan, fosfor, sodiu, sulf, alte substanțe minerale, caroten, levuloză, acetaldehidă, sabinen, mircenul, izopropenul, linaloolul, pectină, dextroză, ulei volatil, fibre vegetale, zaharuri, estrogeni, vitaminele A În foarte mare cantitate sub formă de beta-caroten, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, enzime. Uleiul eteric are peste 30 de compuși majoritatea derivați terpenici.

Acțiune farmaceutică: vitaminizant, tonifiant, analgezic, bactericid, antiseptic, calmant, cicatrizant, emolient, rubefiant, regenerator al pielii, tonic cutanat, ajută în lupta cu cancerul, este un bun antioxidant, reduce colesterolul, stimulează funcția hepatică, hipoglicemiant în diabet, redă pofta de mâncare, lecuiește ulcerul, ajută pancreasul, calmează durerea de stomac, reglează tulburările metabolismului, stopează arteroscleroza, elimină acidul uric, întărește capacitatea de apărare a organismului, emoliente, antianemic, sporește numărul de globule roșii și hemoglobina, reglator intestinal, antiputrid, depurativ, fluidifiant biliar și pectoral, cicatrizant gastric, crește acuitatea vizuală, dilată vasele coronare datorită daucarinei care face acest lucru, favorizează lactația, vermifug intestinal. Este util în cancer pentru că are foarte mult beta caroten.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese ale gurii, adenite, afecțiuni pulmonare, afte, astenii, astm, ateroscleroză, boli digestive (reface mucoasa gastrică), boli

infecțioase, bronșite, cancer, carii, colibaciloză, constipație, dermatoze, demineralizare, diaree, enterocolite, gută, hemoragii gastrointestinale, impotență, insuficiența vederii și boli diferite oculare, ictere, imunitate (o întărește), infecții intestinale, insuficiență hepatică, insuficiența lactației, paraziți intestinali, prevenirea bolilor degenerative și infecțioase, prevenirea îmbătrânirii, rahitism, reumatism, ulcere gastrointestinale, veruci.

Preparare:

-Morcov ras se aplică pe afecțiunile pielii. Se va lăsa timp de 30 minute după care se va spăla cu apă caldă. Se poate face de mai multe ori pe zi.

-Suc de rădăcină de morcovi se aplică pe tegumente pentru cicatrizare. Intern se va putea consuma câte 200ml de suc de mai multe ori pe zi. Se poate folosi în combinație cu alte sucuri fiind foarte indicat în aproape toate afecțiunile descrise mai sus. Se vor consuma în cure de mai lungă durată. În cazul în care apare o colorare a pielii, se va întrerupe această cură pentru câteva zile după care se va putea relua. Este semnul că este prea puternică acțiunea de epurare a organismului. Se ia acest suc doar înainte de mese. Este cel mai util dintre toate sucurile de legume.

-La copii mici sucul de morcov se diluează cu apă și se folosește în locul laptelui.

-Contra constipației: supă dintr-un kg de rădăcini fierți de 2 ori într-un litru de apă și pasați.

-Diaree infantilă- supă de morcovi; se curăță 500 g de morcovi, se taie în bucăți și se fierb într-un litru de apă până când se moaie complet. Se trec prin sita de piureu. Se adaugă apă clocotită până se ajunge la 1 litru și se mai pune ½ linguriță de sare. Se administrează pe parcursul a 24 ore, timp de 2-3 zile. Se poate da cu biberonul, iar partea consistentă cu lingura. Laptele se reintroduce treptat, în 5-6 zile, micșorând cantitatea de morcov utilizată de la 500 g la 100 g la litru de

apă. Se poate pentru cei mai delicați să se facă doar din 200 g în loc de 500 g. Se dă în acest caz o parte de supă pentru una de lapte, până la 3 luni apoi o parte supă la 2 părți lapte, după această vârstă.

-Semințe; infuzie cu o linguriță la o cană de apă dată în clocot; stimulent, aperitiv, diuretic, emenagog, galactogog. La doza de 1-5 g semințele sunt carminative (expulzează gazele intestinale).

-2 lingurițe de frunze de morcov se vor mărunții apoi se vor pune în 250 ml apă. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Este foarte util intern mai ales în afecțiunile digestive, sau extern la afecțiunile dermice.

-Suc de morcovi se va pune în lapte, cantități egale. Este un bun expectorant.

-În cazul sugarilor li se poate da suc de morcovi în locul supei. La început se va da diluat cu lapte și în cantitate mică, după care se va putea da, așa cum este fără să mai fie diluat în funcție de toleranța individuală.

-Extern sucul se poate aplica chiar pe cancerul pielii. Sau se va rade și se aplică sub formă de pastă local.

-Frunzele se pot fierbe 2 linguri la 100 ml apă timp de 5 minute apoi se aplică în loțiuni pe piele, după strecurare, iar cu plantele strecurate se va putea face cataplasma.

-În cancer cu metastaze se indică consumul exclusiv doar al sucului în orice cantitate, fără să se mai dea alte alimente în afara sucurilor de legume în care morcovii sunt baza. Se poate în acest fel să se consume până la 3 litri de sucuri pe zi.

-Suc de morcovi 100 ml se va amesteca cu un gălbenuș de ou și puțin ulei de măsline, se va consuma de mai multe ori pe zi. Este indicat în afecțiunile respiratorii inclusiv TBC, sau cele ale aparatului digestiv.

-Se poate folosi în diferite preparate cosmetice.

-Inflorescența de morcov se va pune la uscat apoi se transformă în praf și se vor lua câte un vârf de cuțit sau o

linguriță, de mai multe ori pe zi. Se vor lua înainte de mese, se țin mai mult în gură, apoi se vor înghiți. Este foarte util la dereglările ganglionare sau boli endocrine.

-Praf din semințe de morcov câte 3 lingurițe pe zi se vor lua pentru a aduce mai mult estrogen în organismul femeilor, în osteoporoză, menopauză sau afecțiunile ovarelor. Acesta asigură o dezvoltare mai mare a sânilor și dezvoltarea caracterelor feminine la fetele tinere. Este bun chiar și în cazul părului în exces care apare la unele femei la menopauză, sau în cazul bufeurilor de călduri. Se va da și soia în alimentație în acest caz.

MORCOVUL SĂLBATEC.

Daucus sativa Fam. Umbelifere.

Denumiri populare: bălă, buruiana rușinii, cărete, căreți, cariți, cinstea femeilor, cinstea fetei, merlin, mârcov, rușinea fetei, sculătoare.

În tradiția populară: inflorescențele se fierbeau în vin și se dădeau bărbaților în cazurile de impotență.

Compoziție chimică, proprietăți și preparare sunt identice cu cele ale morcovului cultivat cu mențiunea că acesta este indicat suplimentar în impotență când se dă inflorescență care este mult mai activă ca a celui cultivat.

Se poate face din inflorescențe de morcov o tinctură care este foarte eficientă în cazul impotenței. Pentru aceasta se vor culege inflorescențele pe soare. Se vor spăla bine cu multă apă. Se mărunțesc după care se vor introduce într-o sticlă preferabil de culoare închisă care se poate închide ermetic. Se umple sticla fără să se îndese și se va pune apoi peste acestea alcool alimentar de 70°, până se umple sticla. Se vor lăsa timp de 15 zile agitând des. Se vor strecura apoi se pun în sticlă mici. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu apă în cazurile mai grave sau doar o linguriță la nevoie.

MURUL.

Rubus fruticosus. Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: mur de pădure, mur negru, mur pădureț sălbatec, mură, mur tufos, rug, rug de mure.

În tradiția populară: ceaiul din frunze și vlăstari tineri sau decoctul rădăcinii se lua contra tusei, diareei și dizenteriei. Fiertura din frunze, flori și ramuri tinere, se folosea la bronșite. La Rășinari, murele se fierbeau cu untură și se luau contra tuberculozei pulmonare. Vinul din mure se lua la catare. Ceaiul și decoctul din rug sfărâmat și amestecat cu unsoare de porc, se făcea o alifie contra bubelor la copii. Ceaiul din decoct de mure se lua contra leucoreei. Cu frunze arse sfărâmate se făcea o alifie pentru bube la copii. Se folosea de asemenea în multe leacuri mai ales în ceaiuri împotriva răgușelii și a junghiului provenit din răceală.

Compoziție chimică: fructele-84% apă, acid izocitric, succinic, oxalic și malic, monoglucida cianidică, zahăr, materii grase, proteine, tanin, flavone, un principiu colorant, săruri minerale, calciu, magneziu, fosfor, potasiu, dar diferă de solul în care au fost crescute. Vitaminele A, B1, B2, B5, B6, C, E.

Frunzele, mugurii ramurile tinere: tanin, flavone, acizi organici: malic, succinic, lactoizocianic, oxalic, vitamina C, inozitol, celuloză și multe alte substanțe minerale.

Acțiune farmaceutică: frunzele-astringente, antiseptică, dezinfectante, fac imposibilă înmulțirea microbilor, moderează secrețiile, provoacă strângerea țesuturilor, antidiareice dezinfectante, stomahic, spasmolitice.

Fructele: tonic, astringente, laxative, depurative, nutritive, Reglează acțiunea melaninei fiind utilă celor cu dereglări ale acestei substanțe (vitiligo, etc), redă acuitatea vizuală, reface celulele lezate ale tubului digestiv. Este util în diabet.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice, afecțiuni oculare, afecțiuni pulmonare, afte,

amigdalită, anemie, angine, boli de colagen, boli renale, bronșite, cancer, ciclul menstrual neregulat, constipație cronică, colită de putrefacție, ciclul menstrual neregulat cu hemoragii mari, dezinfectant intestinal, diabet, diaree, dismenoree, enterocolite, fisuri anale, gastrită hipoacidă, gingivite, hemoragii, hemoroizi, inflamații laringo-esofagiene, infecții intestinale sau urinare, leucoree, psoriazis, refacerea celulară mai ales a tubului digestiv, chiar și la cei recent operați, stomatite, ulcer gastric, varice.

Preparare:

-2 lingurițe de frunze mărunțite, se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Cu o cantitate dublă de plantă se va putea face gargară sau spălături vaginale sau alte aplicații pe piele. În toate afecțiunile descrise.

-Suc din fructe în orice cantitate, în funcție de toleranța individuală. Este util să se facă o cură cu câte 200 ml suc de 3 ori pe zi, o perioadă de minimum o lună în afecțiunile mai grave. Se va putea amesteca cu orice alt suc.

-Siropul se va putea folosi câte o linguriță de mai multe ori pe zi. La fel dulceața.

MUȘEȚEL.

Matricaria chamomilla Fam. Compositae.

Denumiri populare: mamoriță, mărariul câinelui, matricea, mătricea, momoriță, morună, mușățăl, mușătea, mușcățel, mușețel de câmp, ochiul boului, poala Sfintei Marii, roman, romaniță, romoniță, romoniță bună, romoniță mică, rumaniță, rumânițe, rumonițe.

În tradiția populară: decoctul se folosea la spălături și oblojeli contra durerilor de cap. Contra durerilor de urechi se făcea cu el abureli, ori spălături cu decoctul florilor. Se folosea și la răni, bube, bube dulci, hemoroizi. Ceaiul se lua contra tusei, răceli, reumatismului. Decoctul se ținea cald în gură, contra durerilor de dinți; se mai făcea cu el gargară,

contra durerilor de gât. Peste tot era folosit la durerile de stomac. Sub formă de ceai sau plămădit în rachi, de seara până dimineața, se lua contra vătămurii.

Foarte frecvent era întrebuințat pentru ușurarea nașterilor, a complicațiilor sau a altor afecțiuni feminine.

Compoziție chimică: oficinale sunt capitulele florale cu pedunculul de cel mult 1 cm, recoltate pe timp însorit după ce s-a ridicat roua și când florile lor ligulate sunt dispuse orizontal, mai târziu răsfângându-se. Conțin: ulei volatil aproximativ 0,3%, colorat în albastru datorită prezenței azulenelor, chamazulenul se formează sub acțiunea enzimatică.

Se mai găsesc: sesquiterpene monociclice numite A, B, C, alcooli sesquiterpenici între care bisabolul, derivat de la sesquiterpena A, aspigenină, liberă și sub formă glicozidică, quercimeritrina, umbeliferonă și metilumbeliferonă.

În afară de ulei volatil și flavone, florile conțin rezine, un mucilagi, care este constituit din anhidrida acidului galactouronic, legat de galactoză, glucoză, arabinoză, xiloză, ramnoză, substanțe minerale diferite în funcție de sol.

Acțiune farmaceutică: au acțiune antiflogistică a azulenelor și favorizează repararea țesuturilor datorită prezenței proazulenelor și a azulenelor, normalizează secreția acidului clorhidric în stomac. Prin acțiunea lor se eliberează histamina care stimulează aparatul reticuloendotelial. Au și o acțiune spasmolitică datorată derivaților cumarinici și flavonici, antihistaminice, antiseptice, precum și o acțiune antinevralgică ușor sedativă.

Substanțele mucilaginoase acționează asupra intestinului întârziind absorbția, sau prelungind acțiunea asupra mucoasei intestinale a medicamentelor ingerate în același timp.

Se pot administra ca amar-aromatic, stomahic, și antispasmodic, utile mai ales în inflamațiile gastrice, în stări dispeptice, etc. Acționează și asupra colitelor sau în inflamații intestinale diverse.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese dentare, afecțiuni bucale, afecțiuni dentare, afecțiuni gastro-intestinale și stomacale, amigdalite, arsuri, astm bronhic, Balanite, balonări, boli de ficat, bronșite, cataruri, cearcăne, conjunctivite, colici, colorarea părului, colite, dermatoze diverse, diaree, dismenoree, dizenterie amebiană, dureri de urechi, eczeme zemuinde generalizate, enterocolite, faringite, furuncule, gripă, hemoroizi, hidrosadenite, infecții renale, infecțiile pielii, inflamațiile căilor urinare, inflamații acute sau cronice, leucoree, leziuni lichefinizate, menstruale dureroase, nevralgii, panarițiu, prurit senil, răceli, răni purulente, stări alergice, stări febrile, stomatite, tenuri iritate, tulburări digestive, toxiinfecții alimentare, tulburări dispeptice, ulceratii cronice, ulcere de gambă, vaginite.

Preparare:

-Infuzie din 2 lingurițe de plantă, puse în 250 ml apă clocotită. Se acopere apoi 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2 căni pe zi.

-Infuzie din 100 g flori puse într-un săculeț de pânză care se cufundă pentru 10 minute în apă clocotită după care se vor face băi generale în afecțiunile pielii extinse.

-Infuzie din 20g plante care se pun la 1 litru de apă, pentru 10 minute după care se strecoară și se pun pe tenurile sau pielea iritată.

-Infuzie din 30 g flori la 500 ml apă clocotită. Se vor lăsa apoi timp de 10 minute acoperite, după care se vor strecura și se poate folosi la spălături în afecțiunile externe.

-Comprese cu flori care se vor pune în apă clocotită, apoi se strecoară după 10 minute și florile se vor pune în pansamente iar ceaiul se va putea consuma intern.

-Decoct din 2 lingurițe de flori fierte pentru 5 minute apoi strecurate care se vor aplica pe piele în afecțiunile de mai sus.

-50 g flori mărunțite se vor pune în 250 ml ulei de floarea soarelui. Se vor ține apoi timp de 3 ore pe baia de apă. Se vor strecura. În cazul în care se dorește a se face o cremă se va adăuga la acest ulei și ceară de albine- aproximativ 50g. Se pun din nou pe baia de apă, după care se va lua de pe foc, se mestecă în permanență pentru că are tendința de stratificare.

Uleiul se poate folosi și intern luat câte o linguriță dimineața pe nemâncate în afecțiunile gastrice.

MUȘTAR ALB.

Sinapis alba Fam. Cruciferae.

Denumiri populare: curpen alb, hordel, hrenoasă, muștar bun, muștar de grădină, rapiță albă, rapiță de grădină, rapiță de muștar.

În tradiția populară: muștarul se pune la ceafă sau la urechi, contra durerilor de cap. Pisat mărunțel, cu lapte dulce, se folosea contra orbalțului. Rădăcina fiartă cu vin, se lua dimineața și seara contra treapăduului.

Era un leac obișnuit contra junghiurilor; se amesteca făina de muștar cu oțet, se făcea o turtă și se pune în legătură.

Alții luau o parte făină de muștar și 2 părți de grâu, le amestecau le puneau pe o cârpă și apoi țineau 5-6 ore pasta făcută cu oțet. În locul de făină se foloseau uneori tărâțe de grâu.

Unii făceau băi cu părțile aeriene ale plantei, contra reumatismului și răcelii.

Compoziție chimică: oficinale sunt numai semințele ajunse la complecta lor maturitate (Semen Sinapis nigrae sau Semen Brassicae nigrae) semințele conțin ulei vezicativ, mucilagii, glicozide. Sinalbina produce glucoză, esență de muștar, sinigrină, sinapină, miroznă, etc. Esența este puternic aromată cu gust picant. Săruri minerale, mucilagii, etc.

Acțiune farmaceutică: semințele laxative, stimulente ale secrețiilor gastrice și biliare, reglează tranzitul intestinal încetinit. Util în crearea poftei de mâncare datorită faptului că stimulează secreția gastrică. În soluție apoasă ia naștere o substanță care irită mucoasa intestinală, laxativ mecanic.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiunile esofagului și ale stomacului, în special în cazurile în care sucul gastric este lipsă. Anorexie, constipație, rino-sinuzite, circulația sângelui deficitară.

Preparare: semințele se pot lua sub formă de boabe când se înghit așa cum sunt câte 4-8 boabe o dată în afecțiunile stomacului, constipație, etc.

-Se folosesc la diferite preparate culinare pentru a se aroma în scopul redării poftei de mâncare, sau pentru refacerea circulației sângelui dereglate.

-Se face făină care se va aplica extern în cazurile în care se va dori refacerea circulației. Se vor ține în funcție de toleranță după care se va spăla local cu apă caldă.

Se poate folosi de asemenea în combinație cu alcool sanitar și se aplică extern în cazurile în care există anumite dureri, reumatismale sau de altă natură.

Semințele de muștar măcinate, cunoscute și sub numele de făină de muștar (Farina Sinapis) se folosesc extern sub formă de cataplasme de făină de muștar sau sinapse, băi de muștar și hârtie de muștar (Charta Sinapista).

Cataplasmele se prepară astfel: făina de muștar se amestecă cu apa la temperatura camerei 20-30° și se obține o pastă, apoi se lasă în repaus 10-15 minute timp în care ia naștere esența (uleiul) de muștar care este principiul activ; după aceea pasta se aplică pe locul bolnav unde se menține 10-15 minute când se produce revulsia; se aplică de obicei în afecțiunile pulmonare.

Cataplasmele nu se folosesc la copiii mici.

Băile de muștar: se obțin din pasta de făină de muștar după ce s-a format uleiul de muștar, care se amestecă cu apa caldă pentru baie.

Hârtia de muștar se obține tot din făina de muștar, însă fără ulei, care este fixată pe fâșii de hârtie cu ajutorul unei soluții de cauciuc.

MUȘTAR NEGRU.

Brassica nigra. Fam. Crucifere.

Denumirea populară: hardal, harști, muștar de câmp, muștar sălbatic, rapiță de muștar, rapiță sălbatecă.

În tradiția populară: se folosea la fel ca cel alb. Este de preferat însă acesta, care se folosea încă de mulți ani în tradiția populară în special la cataplasme și băi contra nevralgiilor și reumatismului fiind mai util ca cel alb.

Compoziție chimică: izotiocianat de oil, siringrozidă (tioglicozidă) prin hidroliză sub acțiunea unei enzime-mirozină, ce se găsește în celulele muștarului pune în libertate oil senevolul (aglicon), esență de muștar, mucilagii, lipide formate din gliceridele acizilor oleic, linoleic și erucic, proteine, colină și săruri minerale.

Acțiune farmaceutică: datorită aliilsenevolului, semințele de muștar negru au proprietăți rubefiante. Proprietățile iritante sunt diminuate de mucilagiile existente în semințe.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: angine pectorale, artrite, bronșite, cardialgii, dureri diverse, gripă, insuficiență circulatorie arterială, inflamații cronice, inflamații artritice, nevralgii diverse, peladă, periartrite, pneumonii, răceli, reumatism, sciatică, sindromul Raynaud, traheo-bronșite.

Preparare: se folosește doar extern, intern poate produce o serie de dereglări.

-Extern produce o congestie superficială cu efect de decongestionare chiar și în profunzime, pentru zona la care se aplică. Este preferabil să se folosească făina de muștar.

-Peste 50 g de făină de muștar se pune apă caldă. Se face o pastă care se va aplica pe o bucată de pânză, apoi se va pune pe locul care se dorește a fi tratat. Se va ține în funcție de toleranța individuală a fiecăruia. În cele mai multe cazuri este suficientă o perioadă de 20 de minute după care se va spăla local cu apă caldă, pentru a nu se irita local.

În cazurile în care este vorba despre o piele mai sensibilă se va ține o perioadă mai scurtă sau se amestecă cu uleiuri diverse sau alte plante, chiar cu făină de in care este deosebit de utilă în aceste cazuri, în special la copiii la care se aplică.

MUTĂTOAREA.

Bryonia alba Fam. Cucurbitaceea.

Denumiri populare: bodicică, cățărătoare, cireașa câinelui, curcubețea, gurare, împărăteasă, ludaie de pământ, morcova ielelor, mutătoare cu poame negre, poamă sălbatecă, suitoare, tigvă de pământ, turbeaza cânelui, turnari, zbârnată.

Specia *Bryonia dioica* (mutătoare cu poame roșii) are fructele roșii asemănătoare cu cea neagră diferind doar culoarea fructelor. În privința tratamentelor și a compoziției sunt foarte asemănătoare.

În tradiția populară: a fost între cele mai importante plante din medicina populară, ceea ce a sugerat numele de “împărăteasă”. Rădăcina pisată se pune în legături contra durerilor de cap. Rasă și amestecată cu untură râncedă de porc, se folosea pentru “chelbe”, iar cu mîzga ei se ungeau fetele pe cap ca să le crească părul. Friptă în unsoare de porc cu pucioasă, se întrebuința contra scabiei. Se pune în rachiou contra vătămurii. Unii o tăiau în felii, o înșirau pe sfoară și o puneau la uscat; când o foloseau, o pisau mărunț și o amestecau cu rachiou; sau făceau din ea o turtă, pe care o puneau pe pânțece. Decoctul rădăcinii se lua contra frigurilor.

Rădăcina se cocea, se amesteca cu miere și rachiu, din care se lua dimineața câte o linguriță, contra durerilor de piept, a nădușelii. Floarea, fiartă în vin sau apă se bea pentru a opri vărsăturile cu sânge. Cu rădăcina rasă se mai folosea la mușcături de șarpe sub formă de cataplasme.

Este o plantă toxică.

Compoziție chimică: rădăcina conține brionicină, luponină, tionospermină, triterpene tetraciclice (cucurbitacina, elaterina), rășini, substanțe amare, tanin, aminoacizii: citrulina, acid glutamic, etilaspargină, uleiuri volatile, substanțe toxice necunoscute, substanțe minerale, etc.

Doxa mortală=40 bace

Acțiunea farmaceutică: are acțiune paralizantă asupra sistemului nervos, delir, moarte. Intoxicația se manifestă prin diaree cu sânge. Ca antidot se poate folosi cărbunele medicinal și multe lichide care să dilueze principiile active din plantă. Are în special acțiune diuretică și purgativă. De asemenea se mai pot cita efectele care le are în inflamații și dureri reumatismale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alopecie, constipație, dureri de cap, reumatism.

Preparare: suc de rădăcină se va lua cu precauție intern câte o jumătate de linguriță.

-Se va face o **tinctură** din 20 g rădăcină mărunțită care se va pune în 250 ml alcool de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des. După 15 zile se va strecura. Se poate lua câte 10 picături intern. Extern se aplică pe locurile dureroase această tinctură, care se va pune pe un pansament îmbibat cu această tinctură.

-Plantă proaspătă (rădăcină), se va pune sub formă de rondele pe locurile dureroase.

-Plantă proaspătă se va pune în oțet, o parte plantă mărunțită și 2 părți oțet. Se va ține timp de 8 zile după care se va

strecura. Se va putea aplica în cazul mâncărimilor sau a durerilor pe care le calmează foarte bine.

-Cataplasme cu plantă proaspătă se poate aplica pe locurile dureroase, pentru înlăturarea durerilor.

MUTULICĂ.

Scopolia carniolica Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: mătrăgună mică, nimeața, sculătoare mare. Se folosesc rizomii.

În tradiția populară: în țara Oltului era un leac obișnuit contra reumatismului. Rădăcina se fierbea, din decoct se bea puțin, iar cu restul se făceau spălături și băi. Unele babe făceau cu ea abureli, iar pentru băutul fierbeau o cantitate mai mică, în apă sau vin. Nu se hotărau să dea prea ușor această plantă pentru că mulți din cei care luau înnebuneau, câteva ceasuri, o zi și apoi își reveneau. Se mai folosea la impotență.

Compoziție chimică: rizomii și rădăcinile plantei conțin un alcaloid în care predomină atropina. Mai conține belaradina, hiosciamină, scopolamină, scopină tropică.

Intoxicație: în cazurile în care se folosește accidental este bine să se ia cărbune medicinal, purgative sau chiar spălături gastrice și clisme. Semnele intoxicației: dilatarea pupilei, uscarea gâtului, senzație de sete, halucinații, delir, pierderea cunoștinței, tetanie și moarte.

Se poate folosi doar prin preparatele farmaceutice, fiind prea toxică să se poată prepara în gospodărie fără pericolul mortal pe care-l are această plantă. Există multe cazuri în care s-a folosit pentru impotență și omul a murit. Chiar dacă este foarte eficientă în multe cazuri, nu este bine să se folosească. În trecut se folosea ca plantă în diferite rituale magice.

**Nalba creață- Malva crispa. Nalbă de cultură-
Malva glabra. Nalbă de grădină- Althea rosea.**

Nalbă de pădure-Malva silvestris. Nalbă mare-Althea officinalis.Nalbă mică-Malva neglecta.
Nalbă sălbatecă- Malva pusilla.

Toate sunt din familia Malvaceae.

Denumiri populare: bănuței, caș, colăcel, colăceii babei, cașul popii, floarea zgăibii, mălagă, nalbă, tirte.

În tradiția populară: frunzele și florile crude ori decoctul lor se folosea la bube, umflături și abcese. Rădăcina fiartă în lapte se pune al orice bubă ca să spargă. Planta fiartă cu rădăcină cu tot se pune în legături contra umflăturilor la picioare. Ceaiul sau decoctul din flori, frunze sau rădăcini sa lua în mod curent contra tusei, durerilor de piept și nădușelii. Pentru răceală la plămâni, se bea ceai de nalbă cu flori de soc.

Din frunză uscată la umbră se făcea un ceai, care se bea amestecat cu lapte dulce, contra durerilor la rinichi. Contra ascitei, se fierbea nalbă cu urzici crăiești și pătrunjel de câmp și se bea câte o ceașcă din decoct, dimineața, la amiază și seara.

Decoctul frunzelor și florilor sau planta pisată și pusă în rachiu se lua pentru leucoree. Ceaiul din frunze și flori se mai lua pentru încetarea hemoragiilor interne.

Compoziție chimică: sunt folosite frunzele (Folium Malvae) conțin: mucilagii care prin hidroliză dau acid galacturic, acid uronici, ramnoză, arabinoză, glucoză, metilpentoze, amidon, zaharuri, asparagină, substanțe grase, pectine, betaină, tanin, substanțe rezinoase, alteina (în special în flori-este un colorant, mucilagii, tanin, flavonoide), etc.

Acțiune farmaceutică: emolientă, calmantă, antiinflamatoare, secretolitică pulmonară, inclusiv la afecțiunile interne sau externe. Ajută la refacerea mucoaselor. Are acțiune behică. Expectorantă, emolientă, antiinflamator renal și gastrointestinal, calmant.

Frunzele intră în compoziția speciilor pectorale și a ceaiurilor pentru gargară și pectorale.

Prepare:

-Decoct din 2 lingurițe de plantă (rădăcină) care se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi atât intern cât și extern.

NAP.

Denumiri populare: broajbe, ciuș, colză, curechi

chinezesc, curechi de câmp, hordal, napi curechești, napi de miriște, napi de vară, napi sălbatici, pere de pământ, rapiță, rapiță colță, rapiță de câmp, rapiță mărunță, rapiță sălbatecă, ripac, turnep, tuș.

În tradiția populară: frunza se pune pe tăieturi, răni, buboai. Cu sfeclă

ă, ceapă și grăsime de porc se

oblojeau femeile de durere de pânțe. Cu decoctul se mai făceau spălături la bolile femeiești.

Compoziție chimică: rădăcina conține peste 80% apă, proteine, grăsimi, extracte neazotate, sulforafan, indoli, betacaroten, celuloză, arsen, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, iod, fier, vitaminele: A, B1, B2, niacin, C, E. Valoare energetică 29 K\cal.\100g. Frunzele conțin apă 88%, proteine, grăsimi, extracte ne azotate, celuloză, săruri minerale, vitamine.

Acțiune farmaceutică: prin vitaminele care le conține, sulfuran, indoli, etc. Este foarte util în lupta cu cancerul. Are proprietăți diuretice, dizolvant uric, efecte expectorante, depurativ.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, angină pectorală, bronșite, cistite, degerături, enterite, furuncule, gută, litiază urică, tuse, tratamente cosmetice.

Preparare:

-O lingură de pulbere de rădăcină se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se bea întreaga cantitate în prize mici pe parcursul întregii zile în afecțiunile de mai sus.

-100 g rădăcini se taie în felii și se vor pune la un litru de apă sau lapte, care se fierb pentru 20-30 minute. Se strecoară și se va face gargară sau se folosește extern.

-Rădăcină proaspătă sau uscată se va pune cataplasma caldă pentru a se colecta mai repede puroiul și a ajuta la coacerea lui mai rapidă.

NARCISA ALBĂ.

Narcissus poeticus. Fam. Amaryllidaceae.

Denumiri populare: caprine, cocoriță, cuprine, flori de primăvară, fulie, găluște, ghiocci albi, ghiocci de munte, ghiocci de grădină, rușcuță plină și goală, chirseniș, zarnaiadele.

În tradiția populară: în sudul Transilvaniei, ceaiul se folosea la durerile de piept, în aprinderile de plămâni, pentru suspin și bătaie de inimă.

Bulbii aceste plante sunt mortali în doze de peste 10g. pe zi.

Compoziție chimică: alcaloizi narcisină și glicozide ale izometonului. Bulbii conțin alcaloizii licorenină, gelantina, licorina, narcisidina sunt foarte toxici. Simptomele intoxicației sunt: hipertensiune accentuată, somnolență, mișcări convulsive, degenerarea funcțională a ficatului.

Acțiune farmaceutică: florile au proprietăți liniștitoare, calmante, emoliente, dezinfectante, antiseptic pulmonar.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: anxietate, astm, diaree, nevroză cardiacă, stări de agitație sau nervozitate, tahicardie, tuse.

Preparare:

-2 lingurițe de petale de narcisă se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se vor acoperii pentru 10 minute după care se poate consuma câte 2 căni pe zi. Este mult mai util ca această plantă să se combine la preparare cu alte plante și atunci efectul tratamentului este mai puternic.

-Sirop- într-un borcan se vor pune un strat de petale de narcisă care se vor acoperii cu miere, apoi încă un strat de petale și alt strat de miere. Se va face tot așa până la umplerea borcanului. Se va lăsa apoi 2 luni la rece timp în care nu se umblă la borcan. După acest interval de timp se poate strecura și se poate apoi consuma ca orice sirop în diluție cu apă.

NARCISA GALBENĂ.

Narcissus pseudonarcissus Fam. Amaryllidaceae.

Denumiri populare: bureți, caprine, gheocei, ghiocci de grădină, narcise, zarnacadele.

Proprietăți, preparare; sunt identice cu cele ale narcisei albe

NĂPRASNIC.

Geranium robertianum. Fam. Geraniaceea.

Denumiri populare: bănat, buruiiană de roșată, buruiiană de săgetătură, ciocul berzei, iarba pârciului, iarbă priboi, iarba sângelui, închegătoare, năpașnică, priboi, șovârf, ursan.

În tradiția populară: cu dosul plantei se făceau spălături și oblojeli la junghiuri, mătrici, reumatism. Se mai bea în credința că oprește orice scurgere, pierdere de sânge. Cu decoctul se făceau spălături la roșeață.

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin geraniină, ulei volatil, acid elagic, tanoizi, rezine, etc.

Acțiune farmaceutică: astringentă, antiinflamatoare, reglează ciclul menstrual, rezolvă sterilitatea femeilor, vindecă bolile intestinelor, ajută la lupta cu cancerul, în special în zona genitală, antibiotic, antihipotensivă, antihemoragică, antiseptică, dezintoxică organismul, distruge microorganismele patogene, tonifiantă, diuretică, depurativă, vasoconstrictoare.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afte, amigdalită, angine, boli intestinale, bolile organelor genitale, boli de ochi, bronșită, cancer, ciclu menstrual prelungit, cistită, chisturi ovariene și renale, contuzii, diabet, diaree, dureri reumatice, enterite chiar hemoragică, epistaxis, frigiditate, hemoragii, herpes inclusiv cel genital, hipermenoree, impotență, infecții pulmonare, inflamațiile pielii, inflamațiile chiar acute ale intestinului, leucemie, leucoree, pectingine, pelagră, plăgi și ulcerații, răni, reumatism, sterilitate, stomatite aftoase, tuberculoză, varice.

Preparare:

-Cel mai eficient este folosirea puberei de plantă. Aceasta se face cu ajutorul râșniței de cafea. Se va lua 1-2 lingurițe de 3 ori pe zi, în special în afecțiunile grave. Se poate face acest

lucru o perioadă mai lungă fără efecte secundare. Este foarte util în special în afecțiuni cancerigene.

-Se vor pune 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore după care se va strecura. Separat se va face din 2 lingurițe de plantă un infiltrat. Acesta se va pune în 250 ml de apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute, după care se va strecura. După ce acesta se mai răcește se amestecă cu primul preparat și se consumă în cursul unei zile.

-**Tinctură**- se vor pune 50 g de plantă mărunțită sau chiar transformată în praf într-o sticlă. Peste acesta se va pune alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi, pentru a se extrage principiile active din plante. Se va strecura după această perioadă.

Se va putea lua câte o linguriță din tinctură de 3-4 ori pe zi diluată cu apă. Este bine ca aceasta să se ia înainte de mese.

NĂSTUREL.

Nasturtium officinale. Fam. Crucifere.

Denumiri populare: aișir, bobâlnic, bobornic, brâncuță voinicească, cardamă, creson, creviță, frunza voinicului, hreniță, iarba voinicului, măcriș, măcriș de baltă, năsturea, pribolnic, voinică.

În tradiția populară: are proprietăți diuretice și se folosea sucul proaspăt, uneori subțiat cu lapte, sirop, salată și tocătură de frunze. Se mai folosea în boli de piele. Ca plantă medicinală și condimentară a fost cunoscută din antichitate.

Compoziție chimică: protide, hidrați de carbon, o substanță amară și un produs sulfoazotat cu gust de asemenea amar, săruri minerale de fier, magneziu, fosfor, iod, calciu, arsen, cupru, zinc, sulf, vitaminele: A, B1, B2, C, E, niacină.

Acțiune farmaceutică: nu se poate utiliza decât proaspătă pentru că prin uscare își pierde principiile active. Este afrodisiac, diuretică, depurativă, stomahică,

expectorantă, tonică, vitaminizant, mărește cantitatea de urină care se elimină, stimulează sucii gastric și cel biliar, scade glicemia, antidot al nicotinei.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, alergii, alopecie, arsuri, boli limfatice, boli de rinichi și vezică, boli de piele, bronșită, calculoză renală, cancer, constipație, diabet zaharat, dischinezii biliare, diateze, eczeme, efelide, gingivite, herpes vaginal, hidropizie, impotență, inflamațiile pielii, leziuni herpetice, paradontoză, prurit vulvar, rahitism, stomatite herpetice, toxiinfecții, ulcere cronice ale pielii, viermi intestinali.

Preparare:

-Se va folosi doar planta proaspătă sub formă de suc care se va lua intern câte o linguriță minimum de mai multe ori pe zi. Extern se va folosi atât sucii cât și planta proaspătă cu care se vor face cataplasme sau pansamente.

NĂUT.

Cicer arietinum.

Plantă ierbacee din Asia. Se folosește sămânța.

Compoziție chimică: lipide, substanțe azotate, amidon, hidrați de carbon, săruri minerale- fosfor, potasiu, magneziu, calciu, sodiu, siliciu, oxid de fier, arsenic, asparagină, vitaminele B, C.

Acțiuni farmaceutice: energic, diuretic eliminator al acidului uric și al clorurilor, antiseptic urinar, stomahic, vermifug.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: astenii, insuficiență digestivă, litiază urinară, munci care cer forță, paraziți intestinali.

Preparare:

- ciorbă diuretică: năut 100 g, orz 150 g. Se fierbe o jumătate de oră într-un litru de apă și se adaugă pătrunjel proaspăt. Lăsați să se infuzeze 10 minute. Se beau 3 pahare pe zi.

- Se prăjesc boabele, se macină și se pune o linguriță de făină prăjită la 100 ml apă. Se obține o cafea care se poate bea de 3 ori pe zi câte o ceașcă.

NĂVALNIC.

Phyllitis ocolopenobium sau Scolopendrium vulgare Fam. Polipodiaceae.

Denumiri populare: ferigă, iarbă de urechi, limar, limba boului, limba vacii, limba vecinei, limbariță, odolean, podbal, razele soarelui.

În tradiția populară: rădăcinile pisate și frunzele se foloseau la vindecarea rănilor. Din frunze se făcea un ceai pentru tuse, nădușeală și fierbințeală. Năvalnicul pisat, fiert în rachiu de drojdie, se bea dimineața, pe nemâncate, contra vătămurii. Fiertura plantei uscate și pisate se lua în bolile de splină. În multe părți planta cu rizomul se folosea contra tuberculozei.

Compoziție chimică: Conține tanin și mucilagii.

Acțiune farmaceutică: astringent, calmant, cicatrizant, antidiuretic, diuretic.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, boli hepatice și vezicale, diaree, eczeme, febră, obstrucție intestinală, răni, tuberculoză. tuse.

Preparare:

-O linguriță de rizom uscat se va măcina cu râșnița de cafea după care se va pune în 250 ml apă. Se acopere pentru 10 minute după care se va strecura. Se poate folosi intern câte 2 ceaiuri pe zi sau extern se vor face spălături cu scop vulnerar sau se vor aplica cataplasme sau comprese.

-2 lingurițe de rizom măcinat cu râșnița de cafea se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se poate consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi. Extern se poate face cataplasma cu planta din acest decoct.

NEGRILICĂ.

Nigela sativa Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: cernușcă, chimen negru, negrușcă, nigeluță, piper, piper negru.

În tradiția populară: fiertura semințelor în vin, ca și pâinea peste care s-au presărat, semințe de negrilică, înainte de a se coace, sau cea făcută din amestec de făină de grâu și puțină negrilică, erau folosite în bolile de stomac (indigestii, colici, gaze, lipsa poftei de mâncare) și în boli de piept; se spunea că alungă viermii din mațe, mărinđ în același timp și cantitatea de lapte. Semințele pisate ca făina, amestecate cu moare de varză, se luau contra limbricilor.

Se folosesc semințele.

Compoziție chimică: conțin ulei volatil compus din nigelană, un compus terpenoidic-hederagenină, ulei gras, substanțe albuminoide, săruri minerale.

Acțiune farmaceutică: antianorexică, carminativă, digestivă, diuretică, vermifug, mărește cantitatea de urină eliminată, stimulează digestia.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: amețeli, anorexie, astm, bronșite, colici gastrointestinale, impotență, paraziți intestinali.

Preparare:

-1-2 lingurițe de semințe măcinate se vor pune într-un litru de vin. Se vor fierbe timp de 10-15 minute. Se va lăsa apoi acoperit o perioadă de 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma câte 50 ml înainte de mese în afecțiunile de mai sus.

NEMȚIȘORI DE CÂMP.

Consolida regalis. Fam. Ranunculaceea.

Denumiri populare: albăstrioare, buruiană de făcut copii, ciocănași, ciocul berzei, ciocul păsării, ciocul babei, ciocul ciocârliei, cizma cucului, cârligei, clonțul nagățului, clonțul cocostârcului, coada rândunicii, cornul plugului, creasta cocoșului, doselnică mică, floare domnească, gheata

cătane, gălceavă, mărariul câmpului, pîtenași, somnoroasă, surguci, tătăneasă, toporaș de câmp.

În tradiția populară: decoctul din flori și frunze se bea contra durerilor de pîntece. În unele sate, îl beau femeile care nu aveau copii și doreau să aibă. Se mai folosea la mușcături de șarpe. Ceaiul din frunze și flori se lua contra tensiunii mărite. Decoctul sau extrasul spirtos al florilor se utiliza în leucoree și ca hemostatic.

Compoziție chimică: florile conțin delfinină, un glicozid al camferolului, alcaloizii: decozină, lictonină, delzalină, dalfelatină, săruri minerale, pigmenți, etc.

Toxicitate-simptomele intoxicației sunt: salivă abundentă, tulburări digestive, insuficiență cardiacă, colaps și moarte prin asfixiere.

Acțiune farmaceutică: analgezică, fertilizante, hemostatice, hipotensivă, bradizarizante. Diminuează bătăile inimii, de asemenea diminuează senzația de durere, oprește hemoragiile și stimulează apetitul sexual.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, afecțiunile vezicii biliare, astm bronhic, hipertensiune, gută, leucoree, sterilitate femeii-este un bun fertilizant, etc.

Preparare:

-O linguriță de flori mărunțite se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere timp de 10 minute după care se strecoară și se pot consuma 2 cani pe zi.

-O jumătate de linguriță de flori mărunțite și o jumătate de linguriță de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot folosi 2 cani pe zi intern sau să se facă gargară sau spălături vaginale cu acest ceai.

-**Tinctură** din 20 g flori și plantă mărunțite puse în 250 ml alcool de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile, după care se strecoară. În timpul acesta se va agita de mai multe ori pentru

a se extrage principiile active din plantă. După strecurare se va pune în sticlute preferabil de culoare închisă.

Se va putea lua câte 10 picături din această tinctură diluată în puțină apă de 3 ori pe zi în afecțiunile de mai sus.

Atenție ! Nu se va depăși doza deoarece se pot întâmpla accidente. Este foarte bine ca acest preparat să fie dat cu acordul și sub supravegherea medicului. În multe cazuri este foarte util să se ia o perioadă limitată la maximum 10 zile.

NOROCEL.

Sedum maximum(telephium). Fam.Crassulaceae.

Denumiri populare: barba lupului, crucea pământului, dragoste, ghețăriță, iarbă de urechi, iarbă grasă, iarba zmeului, iarba urechii, oloioasă, urechelniță, verzișoară.

În tradiția populară: seva frunzelor se storcea în urechi contra durerilor. Cu planta fiartă se făceau oblojeli contra durerilor de picioare. Se mai folosea la paralizie și la hemoroizi. Cu decoctul plantei se spălau pe cap, mai ales fetele ca să le crească părul lung și frumos.

Compoziție chimică: mai mulți acizi grași omega-3, foarte multe vitamine: A, B1, B2, B3, B5, E. Ulei volatil, clorofilă, alcaloizi, substanțe minerale, mucilagii, rezine, etc.

Acțiune farmaceutică: antiinflamatorii, astringente, cicatrizante, deterive, hemostatice, antimicrobiene, vitaminizant.

Se folosește pentru următoarele afecțiuni: arsuri, alopecie, bățături, cancer de diferite localizări, hemoroizi, paralizie, parezele nervilor periferici, răni.

Preparare:

-100 g plantă se va pune la un litru de apă, după care se va fierbe timp de 5 minute. Se va strecura și cu această apă se aplică comprese în cazul paralizii sau parezelor nervilor periferici.

-Din 200 g plantă mărunțită se va pune în 5 litri de apă. Se va fierbe apoi timp de 5 minute după care se va strecura în cada

de baie unde se va sta timp de 30 minute. Se va face această baie zilnic.

-Pentru bățături, se vor pune frunze în oțet. La 50 g de frunze se va pune 100 ml oțet. Se va lăsa timp de 3 zile după care se poate aplica pe bățatură zilnic până la vindecarea totală.

NUCUL.

Juglans regia. Fam.Jaglandaceae.

Compoziție chimică: uleiul volatil din frunze are juglonă sau 5-hidoxi-naftochinonă, acesta este purtătorul efectelor insecticide ale frunzelor, cunoscut empiric, precum și al unor marcante proprietăți mitodepresive din care cauză este util în tratarea tumorilor (frunzele), taninuri, cantități mici de ulei volatil, un principiu amar-juglandina- și o oxinaftochinonă- juglona, etc.

Cojile -iuglonă, taninuri, ulei volatil, clorofile, amidon, pectine, acizi organici aminați liberi, substanțe minerale. Nu conține iod. Iuglonă colorează pielea.

Sâmburii- acizi grași din care peste 50% acid linoleic, proteine, vitaminele: A, B1, B2, B6, C, E, F, flavonoide, tirozină, un principiu amar, ulei volatil, lipide, acid galic, acid elagic, inozitol, iuglonă, hidroiuglonă, substanțe extractive, magneziu, potasiu, hidrați de carbon, calciu, cupru, zinc, fluor, etc.

În tradiția populară: frunzele, coaja fructelor conțin o substanță care se folosea la vopsitul lemnului, al lânii, părului precum și prepararea unui baiț pentru mobile. Se foloseau pentru vopsit în negru, cafeniu, galben și roșu cu alte plante.

Se foloseau de asemenea frunzele pentru dureri reumatice uneori amestecate cu alte plante. În satele din jurul Careilor, se fierbeau cu vrejuri de pătlăgele și flori de fân sau urzici. Rădăcinile sau ameții se puneau în petrol și se plămădeau 3 săptămâni în gunoi de grajd, apoi se făceau frecții contra durerilor reumatice, sau se luau nucile crude,

plămădite cu zahăr. În ținutul Beiușului, contra reumatismului se făceau spălături cu decoctul frunzelor după ce le lăsau să se plămădească 2 zile; sau băi din frunze de nuc și ramuri de roșii, fierte separat și apoi amestecate, sau se țineau picioarele între frunze verzi. Scăldătoarea din frunze verzi este foarte mult folosită la copii scrofuloși cu gâlme. În unele părți contra râiei se luau frunze de nuc, de brad, de coada șoricelului și pucioasă. Frunze fierte în lapte contra durerilor de stomac. Frunze fierte calde se puneau pe dureri de pânțecă la femei sau se înfășura pânțele pentru a ușura durerile de naștere. Cu decoct se făceau spălături contra afecțiunilor uterine sau femeiești. La dureri de măsele se fierbea coajă de nuci și se ținea zeama în gură, sau se țineau smicele de nuc, se curățau de coaja neagră de dinafară, se lua coaja verde, se puneau într-o ulcică nouă, se turna peste ea oțet din vin și se puneau o bucată de piatră acră și un cocean de porumb, se turna peste ea oțet din vin. Se astupa cu aluat și se puneau la fiert, până scădeau 2 părți, iar zeama răcorită se ținea în gură, în partea unde măseaua dura. Abureli de frunze contra răcelii. Contra gălbănirii bolnavul strângea crengi de la 9 nuci, le ardea, iar cu cenușa făcea o leșie, în care se scălda odată sau de mai multe ori; dacă vroia să grăbească însănătoșirea, bea din această leșie. Cu mustul cojilor verzi se ungea la pecingine. Coaja de nucă verde coaptă în cuptor se da în țiucă câte un păhărel. Se spăla pe cap cu decoct. Sâmburii de nucă, pisați și amestecați cu făină și smântână, se puneau pe răni, pentru scosul copturilor. Pisați și amestecați cu undelemn se puneau contra bubelor dulci. Când ere pericol de a pierde sarcina, căutau miez de nucă și sămânță de castravete, le pisau și le beau în rachiu, în vin sau chiar în apă. Când cineva nu auzea cu o ureche sau cu amândouă, puneau în urechi câte o picătură căldică de ulei de nucă, amestecat cu unt de migdale. Miezul se dădea pisat copiilor să-l mănânce pentru dureri de intestine. Pentru dureri de

stomac se lua, local ceaiul din coji lemnoase. Ceaiul din sâmburi de nucă era folosit pentru durerile de ficat. În afecțiunile osoase se amesteca miezul în gură și cu acesta se ungea osul.

Acțiune farmaceutică: frunzele și pericarpul-astringent, antitoxic, astringent, antimicotic, antisudoripar, antidiareic, antiseptic gastro-intestinal, dezinfectant renal, antiinflamator, antigalactogog, antiexematos, antireumatismal, bacteriostatic, dezinfectant urinar, calmant, cicatrizant, emolient, hemostatic, ușor hipotensivă, antiexematoasă, hipoglicemiant, depurativ, etc.

Semințele: utile în afecțiunile grave-cancer, etc fiindcă ajută la refacerea imunității organismului, proteinele cu acizi aminați esențiali-metionina, cistina, lisina, concentrația mare de oligoelemente le face indispensabile în cazurile de convalescență sau atunci când se dorește să se vindece de o afecțiune mai gravă. Vitaminele în cantitate mare în special A, B, E, le face indispensabile în refacerea organismului după o serie de afecțiuni.

Fibrele sunt de asemenea utile, atât cele solubile cât și cele insolubile, mai ales în afecțiunile cardiovasculare, în special datorită acizilor grași și a magneziului, de asemenea în tratarea afecțiunilor neurologice.

Frunzele intră în compoziția ceaiurilor: dietetic și antidiareic.

Sunt indicate în următoarele afecțiuni: abcese, accidente vasculare, acnee, afecțiuni alergice, afecțiunile inimii, alopecie, afecțiuni digestive catarale, afte ulcerate, amețeli, amigdalită, angină, anemie, arsuri, astenie, ateroscleroză, boli de piele, boli de oase, boli reumatice, cancer, colici abdominale, constipație, dermatoze, dereglări glandulare, diabet, diaree, dispepsii, dureri de cap, dureri de ficat, dureri reumatice, eczeme zemuinde, enterocolite, enurezis nocturn, flegmoane, furuncule, gripă, gută,

hemoragii, hiperhidroză palmo-plantară, hipertensiune, hipertiroidie, impetigo, impotență, imunitate scăzută, infecții strepto și stafilococice, infecții cutanate, inflamații, intoxicații în special cu mercur, iritații solare, leucoree, leziuni piodermizate, litiază renală, mătrează, micoză plantară, negi, nervozitate, oboseală fizică și psihică, pecingine, plăgi atone, prurit, psoriazis, rahitism, răni, reumatism, scrofuloză, spasme musculare, sterilitate, teniază, toxiinfecții, transpirații excesive, tuberculoză, ulcer varicos, viermi intestinali.

Preparare:

-Infuzie dintr-o linguriță de frunze mărunțite puse în 250 ml apă clocotită, după care se va acoperi pentru 10 minute. Se va strecura. Se pot consuma 2 căni pe zi. Extern cu acest ceai se poate spăla pe cap sau leziunile diverse, sau chiar pentru calmarea durerilor, ajută și la alopecie extern, sau în cazul transpirațiilor excesive.

-Infuzie din cantitate dublă de plante (frunze) se poate folosi extern în afecțiunile de mai sus.

-Coajă de nucă verde o jumătate de linguriță se pune la 250 ml de apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute după care se va putea consuma intern câte o lingură la 2 ore, iar extern se va putea folosi la afecțiunile cutanate sau pentru colorarea părului sau în cazul mătreții când se va folosi cu puțin suc de lămâie.

-Semințe de nuci se consumă în fiecare zi de 3 ori câte 250 g în cazurile în care se dorește suplimentarea cu minerale sau în cazurile oboselii după eforturi mari, anemii sau când se dorește să se îngrașe.

-Ceai din 20 g miez de nucă pus în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi în cazul durerilor.

-**Tinctură** din pericarpul nucilor. Se va lua 50 g de pericarp de nucă verde care se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând

des. Se va strecura după 15 zile și se va putea pune în sticlute de capacitate mai mică. Se va lua intern în afecțiunile de mai sus (interne) câte 5 picături de 3 ori pe zi diluate în puțină apă. Este util în afecțiunile interne ca : boli ficat, endocrine, cardiace, etc.

-Ulei de nucă- se va lua dimineața pe stomacul gol câte o lingură în cazurile în care se dorește eliminarea viermilor intestinali sau în diferite dispepsii. Pe păr se poate pune frecționând, ceea ce ajută la refacerea părului.

-Miez de nucă pisat se aplică cald pe furuncule, pentru grăbirea maturării.

-Cataplasme cu frunte de nuc se pun extern în cazul afecțiunilor cu tumori sau adenoame. Se schimbă de 2 ori pe zi și se mențin umede.

-În cosmetică se folosește foarte mult atât frunza cât și nucile semințe, uleiul de nuci sau chiar pericarpul din care se poate face o vopsea de păr foarte persistentă.

-Frunze sub formă de tinctură cu alcool alimentar se va lua câte 30-50 picături de 2-3 ori pe zi. Util la diabet.

-Ulei pentru frecționarea corpului la copii rahitici, anemici și în dermatoze.

NUFĂRUL ALB.

Nymphaea alba. Fam.Nymphaeaceae.

Denumiri populare: carofete, crin de mare, curalice, iarba plumânei, nufăr alb, nenufăr, plămână, plumieră, plop, plută, tigvă de apă.

În tradiția populară: rizomul era folosit la vopsit în negru. Fiert cu sulfat de fier dădea o vopsea trainică

Contra bolilor de piept se întrebuintau, rizomul gros, scos din mărul bălților cu niște cosoare lungi. Se spăla se toca mărunt și se plămădea în rachiou sau se fierbea în vin alb, apoi se strecura și se dădea bolnavului. Resturile amestecate cu miere se dădeau ca dulceață celor care tușeau, bolnavilor de plămâni sau de tuberculoză. Siropul sau dulceața din florile

plantei erau calmante și ușor narcotice. Cu decoctul florilor se spălau pe umflături, iar cu restul se legau.

Compoziție chimică: din rizomi s-au izolat alcaloizi cu efect cardiotonici, tanin, amidon, glucoză, grăsimi, săruri minerale, mucilagii, ulei volatil, etc.

Acțiune farmaceutică: florile și rizomii se pot folosi pentru efectul pe care-l au în sedările nervoase, cardiotonic, anafrodiziac, astringent, tonic, nutritiv.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: diaree, edeme cardio-renale, hiperexcitabilitate sexuală (se poate lua în combinație cu hamei), insomnie, insuficiență cardiacă, nevroze, poluții nocturne, pleurezie, pneumonie, tuberculoză pulmonară.

Preparare:

-O linguriță de flori se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se va acoperii pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 2 căni pe zi.

-O linguriță de rizom mărunțită se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se consumă 2 astfel de ceaiuri pe zi, sau se folosesc la tratamente externe.

NUFĂRUL GALBEN.

Nuphar lutea Fam.Nymphaceae.

Se poate folosi la aceleași afecțiuni și are aceiași compoziție cu nufărul alb.

OBLIGEANĂ.

Acorus calamus Fam.Araceae

Denumiri populare: buciumaș, calamar, călin, calm, calmenă, crin de apă, poporotnee, papură roșie, speribană, spetează, stirileană, tartarachi, trestie mirositoare.

În tradiția populară: rizomul cu miros aromatic, plăcut cu gust amărui, se folosea ca stimulent și în tratarea bolilor de stomac. Se mai folosea contra răcelilor, răgușelii, etc.

Compoziție chimică: Se folosește rizomul (Rhizoma Calami) care conține- ulei volatil, azaronă, aldehidă azaalică, eugenol, hidrocarburi, alcoolii triterpenici, principii amare, acorină, acorelină, sescviterpene: acid acaric, criptoacorină, calmeol, calacona. Amidon, dextrină, colină, taninuri, zaharuri, rezine, vitamine, săruri minerale, ulei volatil, vitamina C.

Acțiune farmaceutică: rizomul are proprietăți: analgezice, aromatizant, antispastice, analgetic, aromatice, calmante, carminative, diuretic, revulsive, sedative, tonice, mărește pofta de mâncare, înlătură spasmele, stomahic, antiseptic gastro-intestinal, astringent, stimulează secrețiile gastro-intestinale, înlătură constipația, redă pofta de mâncare, ajută la tratarea cancerului, insecticid.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile endocrine (în special când este metabolismul scăzut), afecțiunile sistemului nervos, afecțiunile stomacului, afecțiuni urinare, alopecie, angină, anorexie, atonie gastrică sau biliară, balonări, boli de dinți (în special creșterea dinților la copii mici), cancer cu diferite localizări, circulație periferică deficitară, colici abdominale, constipație, demență, depresii, digestie dificilă, dispepsii diverse, dismenoree, dureri diverse, enterocolită, epilepsie, flatulență, gastrite hiperacide, gripă, hemoroizi, insuficiența secreției salivare, intoxicații alimentare, isterie, memorie deficitară, nefrite, polipi, psihoze, răceli, răni, reumatism, sinuzită, stări de agitație, tulburări neuro-vegetative cu anxietate în special, tuse, ulcer gastric și duodenal.

Preparare:

-Pulbere de rizom obținută cu ajutorul râșniței de cafea. Este bine să se macine doar atât cât se consumă atunci pe loc, deoarece dacă stă mai mult timp măcinată, își pierde din proprietăți. Se poate lua în acest caz de 3-4 ori pe zi câte o

jumătate de linguriță de pulbere în majoritatea afecțiunilor interne.

-Macerat la rece din pulbere de rizom. Se lasă o linguriță de rizom măcinat în 250 ml apă, în cameră, timp de 8 ore(de seara până dimineața), apoi se strecoară. Se poate consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi în afecțiunile interne.

-Se vor pune 3 lingurițe de praf de obligeană în 250 ml apă (o cană). Se va lăsa apoi timp de 8 ore la macerat. Se va strecura. Separat se va pune 2 lingurițe de praf la 500 ml apă. Se vor fierbe apoi timp de 10 minute, după care se vor strecura. După strecurare se va amesteca cu prima (macerat) și se vor consuma în afecțiunile mai grave sau în cele de dereglări ale glandelor, unde trebuie o cantitate mai mare de ceai.

-Peste 50 ml de rădăcină măcinată se va pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară după 15 zile. Se vor lua 20 de picături de 3 ori pe zi înainte de mese în toate afecțiunile interne.

-Extern se va alege oricare din procedeele de mai sus dar se va folosi cantitate dublă de plantă.

-La copii mici pentru a se întări gingiile și pentru a ajuta la creșterea danturii li se dă să roadă rădăcină de obligeană. Este însă cazul să amintim că dacă se dă o cantitate mai mare se produce o supraexcitare.

-Vin tonic se va face din 100 g rizom de obligeană care se va pune într-un litru de vin de bună calitate. Se va ține 8 zile agitând de câteva ori pe zi, după care se va strecura. Se va adăuga în complectare vin până la 1000 ml și 100-200 g de zahăr. Se va putea lua câte o cantitate de o lingură sau chiar un păhărel (50ml), înainte de mesele principale.

Este foarte bine ca după o lună de tratament cu această plantă să se facă o pauză de 3-5 zile timp în care se poate folosi orice altă plantă medicinală.

Intră în componența ceaiului tonic-aperitiv și a Ulcerotratalui.

OMAGUL SAU ACONITUL.

Aconitum tauricum. Fam. Ranunculaceae.

Denumire populară: iarbă-rea, iarba-bubei, iarba-coifului, iarba-fierului, iarba-jermilor, năpșor, omac, toaie. Se folosesc tuberele plantelor.

În tradiția populară: plămădită în rachiu de drojdie, planta se folosea contra reumatismului. Din rădăcinile pisate, amestecate cu untură, se făcea o alifie cu care se ungeau rănila cu viermi, mai ales la animale. La frânturile de mâini sau picioare se făceau legături cu rădăcină de tătăneasă, fiert în lapte dulce. Turtă se puna pe răni diverse, era făcută cu făină. Se mai lua pentru combaterea tusei sau nevralgii de asemenea macerată în țuică tare.

Compoziție chimică: în scopuri medicinale se folosesc tuberii laterali, tineri (Tubera Aconiti) tuberculii de rezervă (nede dezvoltati) conțin o cantitate de aproximativ două ori mai mare de alcaloizi decât tuberculul florifer. Total între 0,50-0,60%, alcaloizi totali din care 30% aconitină.

Alcaloizii din aconit sunt substanțe cu caracter de ester care se află în produsul vegetal fie liberi, fie legați de acidul aconitic. Prin hidroliză se dedublează, producând o bază aconina și câte o moleculă de acid acetic și acid benzoic (la unele specii înrudite poate fi înlocuit cu acidul veratric). Mai conțin: aconitină, neopelină, napelină, mesaconitină, hipaconitină și picroaconitina. În afară de aceștia se mai găsesc și aconelina, sparteina, efedrina, rezine, grăsimi, inozită, acizi organici (aconitic, itaconic, malic, citric, tartric, oxalic, succinic, malonic, pirolidin-carboxilic, ascorbic), proteine, zaharuri (maltoză, zaharoză).

Acțiune farmaceutică: extern preparatele de aconit aplicate pe piele sau mucoase produc o excitare inițială a terminațiilor nervoase senzoriale, urmată de o scădere a

sensibilității ca o consecință a anesteziei. În același timp apare o senzație de căldură urmată de o furnicătură caracteristică, prurit, diverse paretezii, ajungând până la anestezie deplină.

Intern aconitul sub formă de tinctură sau extract, acționează electiv pe terminațiile nervoase senzoriale în special ale trigemenului, al *ticurilor dureroase faciale, sciaticii*. Este un modificador al sistemului nervos central cu depresii asupra centrilor bulbo-spinali.

În afară de efectul antinevralgic se mai pot folosi intern pentru a *calma activitatea cardiacă, respiratorie și tuse*. Mai rar în gastralgii și în unele *cazuri de vomă*.

Nu există dependență față de acest produs.

Atențiune! Sunt contraindicate în afecțiunile cardiace și vasculare. În doze mari provoacă moartea fiind unul din cele mai puternice otrăvuri.

În cazul intoxicației apar în ordine următoarele simptome: greață, dispnee, furnicături ale limbii, nasului, buzelor, midriază, neregularitatea și oprirea funcțiilor respiratorii și cardiace, moartea prin asfizie.

Doze: tinctură 60 picături=1g Doza maximă este de 0,30 g o dată, pentru 24 ore 0,60 g. La copii între 3-5 ani 2 picături o dată-5 picături la 24 ore. Între 6-10 ani, 5 picături o dată-10 picături în 24 ore. Între 11-15 ani 5 picături o dată-10 picături la 24 ore. Copiilor sub 3 ani nu se administrează.

Extractul de aconit pulbere se va lua 0,03 g o dată și 0,06 g în 24 ore. Se va folosi numai la indicația medicului, iar rețetele efectuate la farmacie.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: congestii pulmonare, gripe, guturai, laringite acute, nevralgii diverse, pneumonii, sciatică, ticuri nervoase ale feței, tuse, zona-zoster.

Preparare: indicat ar fi să se facă în farmacii tinctură.

-Tinctură. Se va rade o rădăcină sau în cazul în care este uscată se va măcina cu râșnița de cafea. Se va pune 25 g de rădăcină la 250 ml alcool de 70°. Se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând din când în când. După această perioadă se va strecura. Se va păstra în sticle de culoare închisă cu dop ermetic. Se va administra ca mai sus (vezi doza maximă). Este foarte util în cazurile de cancer pentru calmarea durerilor folosit extern.

Se pot face și creme sau unguente în cazurile în care se dorește o cremă anesteziantă în zona-zoster, nevralgie de trigemen, sau alte afecțiuni dureroase, inclusiv cancerul pielii. În cazurile în care este vorba despre escară se indică această cremă care va vindeca rapid afecțiunea.

Este interzis să se depășească doza maximă intern.

OREZ.

Oryza sativa Fam. Poaceae.

Denumiri populare: oriz, peringi, pilan, rișcaș.

În tradiția populară: apa în care se spală orezul se lua, în unele sate, pentru leucoree. Decoctul se bea în bolile de rinichi, iar cu făina fiartă se făceau legături la umflături.

Compoziție chimică: orezul brut- vitaminele: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E. Aminoacizii: alanină, arginină, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirocina, valina. Acizii grași: acid miristic, acid palmitic, acid stearic, acid palmitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolic. Fosfolipide, carbohidrați, mineralele: sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cupru, zinc, nichel, molibden, fosfor, fluor, iod, bor, seleniu.

Acțiune farmaceutică: este comparabil cu grâul în ceea ce privește valoarea nutrițională fiind bogat în glucide și proteine. Conține inhibitori ai proteazei ca și celelelte cereale deci este foarte util în lupta contra cancerului fiind antitumoral. Tărâțele de orez consumate câte o linguriță pe zi

este suficient ca să vă ferească de litiaza renală deoarece conține acid fitic și fitați care absorb din intestin calciul aflat în exces. Astringente, analeptice, antidiareic, constructoare, carminativ, dietetic, diuretice (favorizează eliminarea ureei), energetice, emolient, energizant, nutritiv, răcoritor, regenerativ, scade presiunea sângelui, hipotensoare, ajută la vindecarea unor forme de cancer, vindecă psoriazisul, elimină kaloriile în exces. Tărâțele scad colesterolul din sânge.

Se indică în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni gastro-intestinale, afecțiuni renale, afte bucale, angină, anorexie, arsuri, azotemie, boli dermatologice, cancer de colon, cancer de prostată, cancer de sân, colite de fermentație, cosmetică, creștere, diaree, eczeme zemuinde, edeme de origine cardio-renale, enterită, fermentații intestinale, hiperazotemie, hipertensiune, inflamații cutanate, îngrijirea tenului, insuficiență renală, leziuni inflamatorii supurate, litiaze, meteorism, obezitate, psoriazis, răni, surmenaj, tegumente iritate, uremie.

Preparare:

-Se va fierbe orez 50 g în 500 ml apă până se fierbe bobul. Se consumă apa și mucilagiile și se mănâncă orezul în afecțiunile de mai sus. Se poate folosi în orice preparat culinar cât de mult suportă fiecare în parte și în funcție de reacția organismului și de afecțiune.

-1 lingură de orez nedecorticat se va pune la 250 ml apă de seara și dimineața se consumă această apă mai multe zile la rând. Este foarte util în toate afecțiunile renale, gastro-intestinale, hiperazotemie

-Pudră de orez se aplică extern simplu se pune în mână și se masează fața cu această pudră, apoi se spală cu apă caldă, sau sub formă de mască cu alte preparate, ouă, miere, etc. În afecțiunile pielii. Se folosește foarte mult în cosmetică la diferite măști pentru tratamentele diferitelor defecte ale pielii.

-Făină de orez se amestecă cu făină de soia în proporție de 1/1 și se amestecă cu apă obținându-se o pastă care se aplică pe față, fiind indicată în special la tenurile obosite.

-Făină de orez, amestecată cu ulei în proporții diferite formând o pastă se aplică pe tenurile iritate. Se țin 2-3 ore apoi se vor spăla cu apă caldă.

ORZ.

Hordeum vulgare Fam. Graminae.

În tradiția populară: orzul fiert în lapte dulce se întrebuința contra tusei; fiert în apă, se făceau decocturi și cu ele gargară la copii în durerile de gât, fiert în vin se dădea lăuzelor pentru a le întării.

Compoziție chimică: hordeină (alcaloid), maltină, proteine, amidon, celuloză, săruri de calciu, fier, fosfor, magneziu, potasiu, vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, în special malțul încolțit. Enzime, fibre solubile, gluten în cantitate mică. Sămânța încolțită este mult mai consistentă, cu mai multe vitamine, hormoni, etc, care o face să fie foarte indicată în multe afecțiuni pe care le rezolvă. De asemenea frunzele recoltate atunci când încă nu s-a format spicul sunt cel mai util medicament în lupta cu cancerul. Conține ca toate cerealele inhibitori ai proteazei care neutralizează agenții cancerigeni, mai ales la nivelul intestinelor

Acțiune farmaceutică: antidiareic, antiinflamator, emolient, drenor hepatic, hipotensor, întărește organismul, potolește tusea, răcoritor, reglează tensiunea arterială, stimulator digestiv, stimulator al potenței sexuale, tonic general și al sistemului nervos în special, tonic cardiac etc. se indică pentru reglarea intestinală indiferent că este vorba despre constipație sau diaree, chiar și în cazurile cronice o cură cu ovăz sub formă de semnințe timp de 30 de zile rezolvă cel mai regel organism.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiunile căilor urinare, afecțiuni dermatologice, afecțiunile

gâtului, afecțiuni hepatice, afecțiuni oculare, afecțiuni pulmonare, afecțiuni tiroidiene, afecțiunile vezicii urinare, afte bucale, alopecie, amigdalită, angină, anemie, aritmie, artrită, anorexie, astm, ateroscleroză cerebrală, atonie gastrică și intestinală, avitaminoză, bronșiectazie, bronșite cronice, cancer, cardiopatie ischemică, ciroză hepatică, cistite, colecistită, colică abdominală, colită, convalescență, debilitate, dereglări hormonale, dermatită, demineralizare, dezinterie, diabet, diaree, dischinezie biliară, disfagie, dismenoree, dispepsie, dureri de piept, eczeme, efelide, enterocolite, epilepsie, febră tifoidă, fistule perianale, fracturi, frigiditate, friguri, furuncul, gripă, hemofilie, hemoroizi, hepatită virală, hepatită cronică, hipertensiune arterială, infarct miocardic, impetigo, inflamarea căilor urinare, inflamarea plămânilor, inflamația splinei, impotență sexuală, imunitate, insomnie, insuficiență hepatică, intoxicații, laringită, lăuzie, lombo-sciatică, mastoze- chistice, nefrite, neurastenii, nevralgie facială, nevralgie de trigemen, obezitate, orjelet, osteoporoză, pancreatită, paralizie, pareză, polinevrită, răceli, rahitism, retard psiho- motor, reumatism acut, rinită, schizofrenie, scleroză multiplă, scorbut, stări depresive, sterilitate, stomatită, traheite, transpirație excesivă, tromboflebite, tuberculoză, tulburări de menopauză, tumori, tuse, tuse convulsivă, ulcer, ulcer varicos, viroză pulmonară.

Preparare:

-50 g de semințe se pun la 1 litru de apă. Fierse apoi 30 minute după care se strecoară și se consumă. Se poate consuma numai apa după strecurare sau mai util este să se consume și semințele fierse. Se poate consuma în fiecare zi.

-Se poate fierbe de asemenea 100 g de orz semințe într-un litru de apă. După aceasta se va trece orzul prin mașina de carne după ce se strecoară și după măcinare se amestecă cu lichidul în care a fiert. Se poate adăuga miere în cazul că nu există diabet.

-50 g de orz semințe nedecorticate se pun la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineața când se va consuma apa de pe acestea ca laxativ și nutritiv.

-Fulgi de orz pentru enerocolite și afecțiuni intestinale, hepatice, etc.

-Se va pune semințe într-un borcan mai mare 200 g semințe care se vor lăsa cu apă timp de 8 ore, după această perioadă se va spăla cu apă rece. Se mai lasă apoi o perioadă de 8 ore și se spală din nou la fiecare 8 ore. Se va lăsa cu puțină apă. După ce a ieșit colțul verde, se spală bine cu multă apă, după care se trec prin mașina de carne. Se consumă câte 2 linguri înainte de fiecare masă o perioadă mai lungă. Este foarte util în toate afecțiunile interne. Se poate adăuga orice suc de fructe la acest preparat fiind mai gustos.

-Suc de orz verde câte 50 ml de 3 ori pe zi în afecțiunile mai grave, inclusiv pentru cancer, scleroză, etc. Se fac cure de minimum 21 zile apoi 7 zile pauză și se pot relua.

OSUL IEPURELUI.

Ononis spinosa Fam. Leguminosae.

Denumiri populare: asudul calului, asudul capului,

bolul coasei, cașul iepurelui, ciocul caprei, colțul iepurelui, dârmotin, lemnie, lingoare, pir, sudoarea calului, zilezitoare.

În tradiția populară: a fost un leac frecvent în contra lungoarei, ceaiul din părțile aeriene se lua în durerile de stomac. Contra durerilor de rinichi, se lua ceaiul din rădăcini, ori planta macerată în rachiu. Se mai folosea în scăldători pentru cei slabi. Decoctul se lua contra vătămăturii, iar resturile se făceau oblojeli la buric.

Compoziție chimică: se folosesc părțile subterane medicinal, (Radix Ononidis) saponozide de natură triterpenică: onocerină, omonină și onospină, trifolirizină, fitosteroli, fitoglutină, glucozide, tanin, ulei volatil și ulei gras, zaharuri, acid citric, săruri minerale.

Acțiune farmaceutică: rădăcinile și frunzele au acțiune: diuretică, antiseptică în special a aparatului urinar, antihemoragică, antimicrobiană, înlătură edemele, elimină ureea în exces și toxinele din corp. Adjuvant și în multe afecțiuni renale pentru creșterea marcantă a diurezei.

Osul iepurelui face parte dintre componentele ceaiului diuretic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni metabolice, afte bucale, alergii, ascită, azotemie, blenoragie, bronșite, calculoză renală, cistite, dermatite cronice, dureri de rinichi, eczeme, edeme, gută, hidropizie, insuficiență circulatorie, intoxicații, obezitate, pielonefrite, prurigo, psoriazis, retenție urinară, reumatism, stomatite, ulceratii bucale, uremie.

Preparare:

-2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml apă. Se va lăsa pentru 8-10 ore la macerat la temperatura camerei după care se strecoară. Se pot folosi 2 căni pe zi.

-2 lingurițe de rădăcină mărunțită se va fierbe timp de 15 minute în 250 ml apă. Se strecoară, apoi se va consuma 3-4 căni pe zi în afecțiunile interne sau extern se vor pune comprese cu apa din ceai aplicat pe un pansament sau se fac cataplasme cu planta fiartă, aplicată caldută.

OVĂZUL.

Avena sativa Fam Graminaceae.

În tradiția populară: decoctul semințelor era un leac obișnuit contra tusei. Contra tusei măgărești, se folosea decoctul semințelor, sau ceaiul din paie și nuci verzi.

Decoctul se mai ținea în gură contra durerilor de dinți.

Semințele prăjite se foloseau la oblojeli contra reumatismului. În unele părți se fierbea într-o căldare și când se răcoreau se introduceau mâinile sau picioarele și se țineau până se răcea. Decoctul se mai lua ca fortifiant, pentru întărirea plămânilor, contra diareei. Ceaiul și scaldătorile se

foloseau pentru ușurarea nașterilor. Aluat se pune pe umflături pentru a se retrage.

Compoziție chimică: hidrați de carbon, glucide, albumine, grăsimi, potasiu, magneziu, clor, calciu, sodiu, fosfor, fier, caroten, vitaminele B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, K, PP, urme de vitamina D, un principiu similar foliculinei. Aminoacizii: alanină, arginină, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirozina, valina. Carbohidrații: sucroză, amidon, acid fitic. Acizii grași: acid miristic, acid palmitic, acid stearic, acid palitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolenic, purine (45 mg/100 g), minerale: sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cobalt, cupru, zinc, nichel, crom, molibden, fosfor, clor, fluor, iod, bor, seleniu, silicon.

Acțiune farmaceutică: are aproape același conținut ca și grâul, dar mai multe grăsimi nesaturate, conține întregul complex B, este foarte important pentru hrănirea creierului este stimulent, antispasmodic, laxativ, tonic al sistemului nervos și al uterului, analeptic, energizant, răcoritor, diuretică, hipoglicemiantă, stimulent tiroidian, rezolvă sterilitatea și impotența, antiasmatic, expectorant, scade colesterolul din sânge. Este bogat în inhibitori ai proteozei și din această cauză sunt foarte indicate la lupta cu tumorile pe care le dizolvă în special la cancerul intestinal

Se indică în următoarele afecțiuni: afecțiuni digestive, afecțiuni hepatice, afecțiuni neurologice, afecțiuni pulmonare, afecțiuni splenice, anemie, angină, angiocolită, astenie fizică și psihică, astm, azotemie, bronșite, cancer, colecistită, colică renală și vezicală, contuzii în zona capului sau în regiunea gâtului, creștere (în special copii mici), coxartroză, diabet, dureri dentare, dureri intercostale, epidermofitie, erupții cutanate, gută, hemoptizie, hidropizie, impotență sexuală, inflamații, insomnii, insuficiență

tiroidiană, junghiuri, laringită, litiază urinară și biliară, lumbago, naștere dificilă, nevralgii, prurit, psihastenie, psoriazis, regenerarea sângelui, reumatism, spasme musculare, spondiloze, staze, sterilitate, surmenaj, tuse, tuse convulsivă, ulcer varicos, uremie.

Preparare:

-Supă deasă cu semințe de ovăz este meniul nordicilor și este foarte sănătoasă aducând vindecarea în multe afecțiuni din cele de mai sus. Se recomandă chiar și copiilor.

-Fulgii de ovăz sunt un aliment excelent la cei cu afecțiunile de mai sus. Se poate consuma și de 3 ori pe zi. Aceștia au fosfor, calciu, magneziu și sunt foarte ușor asimilabile.

-Se vor fierbe 50 g de ovăz timp de 30 minute apoi se consumă. Este un laxativ și un bun diuretic.

-20 g de fulgi se pun la 250 ml apă și se lasă de seara până dimineața când se consumă. Este foarte bun la afecțiunile interne din cele de mai sus inclusiv la litiaze.

-Apa de pe macerat se poate ține în gură contra durerilor de dinți. Se poate înghiți apoi.

-Paiele de ovăz se mărunțesc și apoi se fierb. O cantitate de 2 linguri se fierbe în 250 ml apă timp de 3 minute după care se strecoară. Este foarte indicat în litiaze.

-Tinctura se prepară din 50 g de semințe care se macină, după care se va pune peste acestea 150 ml alcool alimentar de 70°. Se va agita de mai multe ori pe zi. Se va ține 15 zile după care se strecoară. Se va lua în insomnii 40 de picături la culcare, sau ca tratament se va lua câte 20 de picături de 3 ori pe zi înainte de mese.

-Suc de mlădițe de ovăz recoltate înainte de a ajunge să dea spicul. Se va putea păstra o perioadă mai lungă dacă se va pune peste acest suc după ce se filtrează bine puțin alcool alimentar, pentru a nu se altera. Se poate consuma din acest suc cantități oricât de mari în funcție de toleranța individuală

și de afecțiunea care se tratează. Se poate de asemenea amesteca cu alte sucuri de legume sau fructe.

Se poate folosi o perioadă cât de lungă.

-Tinctura de ovăz este recomandată celor care suferă de insomnii, ea are în plus virtuți antiasmatică: în insomnii- 40 picături la culcare. În astenii 20 picături de 3 ori pe zi înainte de mese.

PALTINUL DE CÂMP.

Acer platanoides Fam.

Aceracee.

Denumiri populare: arțar coajă, arțar mic, arțariu, jugastru

Compoziție chimică: tanin, vitamina K, pectine, mucilagii, gume, acizi peptici, celuloză, pectoze, uleiuri volatile, săruri minerale.

Acțiune farmaceutică: seva se recoltează în martie făcându-se o creștătură în scoarță și un copac poate furniza până la 10 litri de sevă care se folosește la diferite preparate: gemuri, dulcețuri, sucuri, alcool, etc. În Canada acest arbore este simbolul național și este unul din arborii care aduc venit canadienilor. Se face și zahăr de arțar și multe alte preparate.

Acțiuni farmaceutice: fructele- astringente, antidiareice. Scoarța: antidiareic puternic, prin taninul care-l conține. Hemostatic, cicatrizant. Florile și frunzele recoltate în perioada înfloririi sunt stimulatoare, tonifiante, mineralizate, depurative eliminând toxinele din sânge și în afecțiunile cardiace sunt foarte indicate.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, anemie, anorexie, convalescență, debilitate, diaree, dizenterie, hemoragii, răni.

Preparare:

-Sevă luată câte 10 ml de trei ori pe zi înainte de mese.

-Scoarță praf se va fierbe 2 lingurițe la 250 ml apă timp de 5 minute apoi se strecoară. Se poate folosi la afecțiunile de mai sus sau extern în hemoragii.

-Infuzie din 2 lingurițe de flori puse în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri chiar în cure de lungă durată pentru afecțiunile de mai sus.

PARA.

Pirus communis.

Originară din China, cunoscută din Evul Mediu în Europa.

Compoziție chimică: apă, zahăr mai ales sub formă de levuloză, alți hidrați de carbon, acizi, albumine, celuloză, cenuși, pectină, tanin, grăsimi, vitaminele; A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, PP, fosfor, sodiu, calciu, magneziu, sulf, potasiu, clor, zinc, cupru, fier, mangan, iod, arsen.

Acțiune farmaceutică: diuretic, urocolitic, antiputrid, depurativ, laxativ, astringent, nutritiv, stomahic, sedativ nervos.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni digestive, anemie, artrism, astenie, colesterol în exces, digestie dificilă, diaree, gută, hipertensiune, obezitate (perele mai puțin coapte), reumatism.

Preparare:

-Fruct: 1-1,5 kg pe zi înainte de mese.

-Sucul :2-3 pahare pe zi, înainte de mese.

-Pere uscate 40-50 g la litru de apă, se fierbe o oră-băutură răcoritoare, diuretică, energetică

PĂPĂDIA.

Taraxacum officinale Fam.Compositae.

Denumiri populare: buhă, cicoare, creștea, floarea broaștei, floarea găinii, floarea mălaiului, floarea soarelui, floarea turcului, flori galbene. gălbinele grase, gușa găinii,

lăptucă, lilicea, ochiul bouului, pana vâzgoiului, papa găinii, papalugă, pui de găscă, turci.

În tradiția populară; se folosea pentru vopsit în galben.

Florile erau întrebuințate contra tricofiției. Se freca leziunea cu ea. Frunza se storcea și zeama se pune la bubă neagră, precum și la beșica cea rea. Peste beșică se pune o felie de smochină, iar peste ea, păpădie pisată.

Rădăcina pisată bine, prăjită în smântână proaspătă, se întindea pe o frunză de brusture, se pune în locurile unde se simțea durere reumatică și se țineau 24 ore. Tratamentul se repeta până trecea.

Ceaiul din rădăcină, ca și cel din flori uscate se lua contra durerilor de ficat. Se mai bea ceaiul din frunze în loc de apă în bolile de ficat și pentru circulația sângelui. Ceaiul din rădăcini se lua contra bolilor de rinichi și contra hemoragiei. Zeama de păpădie se lua și pentru cei ce sufereau de durere de piept și nădușeală.

Compoziția chimică: se utilizează frunzele (Folium Taraxaci), rădăcina (Radix Taraxaci) : i }ntreaga plantă (Herba Taraxaci cum radicibus) părțile aeriene gliceride ale acizilor oleic, palmitic, stearic, colină, inulină, glucoză, polioze, flavofene, acid tartric, substanțe antibiotice, proteine, iod, alcoolii terpenici, carotenoide, amidon, vitaminele A, B, C, D, E, substanțe minerale, un principiu amar, zahăr, ceară, rășină, cauciuc, ulei volatil.

Rădăcina: rădăcina conține alcoolii triterpenici, fitosterine, glucide, substanțe proteice, rezine, gliceride ale acizilor palmitic, linoleic, oleic, colină, acid cafeic, amida acidului nicotinic, asparagină, vitaminele B, C, principiu amar-taraxacina, substanțe minerale diverse.

Acțiune farmaceutică: datorită principiului amar se întrebuințează ca tonic amar. Tonifică ficatul, glandele, combate litiazele, obezitatea și stimulează intestinale. Este

indicată în toate afecțiunile în care există dereglări glandulare, diuretică, crește diureza, hipoacidifiant, mărește secreția glandulară, normalizează circulația sângelui, laxativ, coleretic, este un drenor hepatic excelent și chiar al întregului organism. Ameliorează diabetul. Rădăcina- astringent, mărește secreția biliară, crește diureza, venotonic, colagog, Beta-carotenul este un antioxidant de excepție indicată în toate formele de cancer sau de scăderea imunității organismului. Previne bolile de inimă, fluidizează mucozitățile, întărește mucoasele pulmonare, hepatice și ale căilor urinare, stimulează pofta de mâncare și este și remineralizantă, ajută la slăbire, scade colesterolul. Se mai folosește la insuficiența hepatică și icter cataral.

Planta întregă intră în compoziția ceaiurilor depurativ, dietetic și gastric, iar rădăcina în a ceaiului hepatic.

Se folosește în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiunile inimii, afecțiuni cronice ale aparatului urinar, afecțiuni vasculare, anemie, anorexie, artrită, astenie, ateroscleroză, balonări, boli de ficat, boli de gât, cancer cu diferite localizări, cataractă, celulită, colecistită, colică biliară, congestia ficatului, constipație, dermatoze, dezechilibre glandulare, diabet, digestie lentă, dischinezie biliară, eczeme, enterocolite, furunculoză, gută, hemoroizi, hepatită, hidropizie, hipertensiune, hipercolesterolemie, icter, imunitate scăzută, insuficiență renală, intoxicații, leziuni verucoase, litiaze, obezitate, oligurie, pancreatite, papilomatoame cutanate, pete pe piele, retenția apei în organism, reumatism, scrofuloză, tulburări de metabolism, tulburări digestive, ulcere cronice de gambă, varice.

Atenție !sucul lăptos al păpădiei poate provoca intoxicații dacă se folosesc în cantitate mare. Simptome: greață, diaree, modificarea ritmului inimii. Se poate administra cărbune.

Preparare:

-Din 1-2 lingurițe de plantă întreagă cu rădăcină cu tot mărunțită, după uscare se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

-Din 1-3 lingurițe de plantă mărunțită (cu rădăcină cu tot) se va face un decoct. Pentru aceasta se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe apoi timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi un timp îndelungat câte 2 căni pe zi.

-Extern se va face din 4 linguri de plantă întreagă mărunțită pusă la 500 ml apă. Se va fierbe timp de 15 minute , după care se va strecura. Se va aplica extern.

-Tije de păpădie culese proaspăt se vor spăla bine apoi se vor consuma în fiecare zi câte 10 tije florale fără flori dimineața la trezire. Se poate face acest lucru 10-30 zile zilnic.

-Din frunze tinere se poate face o salată primăvara și se vor consuma așa crude.

-Din frunze tinere se poate face o supă împreună cu urzică fiind în acest caz extrem de utilă la multe afecțiuni.

-Sirop din flori de păpădie, se vor culege florile, se spală bine apoi se pun cu puțină apă, doar cât să le acopere. Se vor fierbe apoi timp de 3 minute se strecoară și apoi le se va adăuga zahăr ca la orice sirop. Se fierbe din nou pentru a primi consistența de sirop. Se va folosi câte o linguriță care se va pune în 250 ml apă și se poate consuma ca orice alt sirop.

-Rădăcină uscată se macină și se va face o cafea dimineața cu aceste rădăcini. Ca să fie mai gustoasă se va pune și rădăcină de cicoare și se prăjesc puțin până capătă o culoare maro.

-Suc proaspăt se aplică pe afecțiunile pielii în cazul petelor, verucilor, etc.

-Sucul proaspăt de păpădie obținut de la întreaga plantă cu ajutorul aparatului centrifug se va amesteca cu următoarele sucuri: 2 părți suc de morcov, o parte suc păpădie, o parte suc castravete, 2 părți suc de roșii, o parte țelină. Este unul dintre

sucurile foarte utile în afecțiunile de mai sus și în multe altele.

Păpădia se poate amesteca cu multe alte plante medicinale și intră în compoziția multor ceaiuri tip plafar.

Este foarte utilă în toate curele de slăbire, cu rezultate foarte bune, în cele mai multe cazuri, mai ales asociată cu soc-fructe.

-Suc de rădăcină recoltat toamna:

suc de rădăcină.....100 g

alcool 90°18 g

glicerină.....15g

apă.....17 g. Se ia 1-2 linguri pe zi.

-Tinctură din rădăcină 15-20 picături de 2-3 ori pe zi.

-Suc alb de păpădie în colir și contra negilor sau petelor de pe față. Se aplică de mai multe ori pe zi.

-Decoct de tije, muguri, frunze contra albeții corneii, pentru limpezirea ochilor.

-În apă distilată pentru spălarea petelor de pe față.

PĂDUCEL.

Crataegus monogyna Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: căcădară, gherghin, gherghinar, măceș, mălai moale, mălaiul cucului, mălai nesărat, mălăieț, mărăcin.

Compoziție chimică: se utilizează frunzele (Folium Crataegi), florile (Flores crataegi) cu frunzele din imediata apropiere (Folium Crataegi cum floribus), fructele (Fructus Crataegi), substanțe de natură flavonică și proantocianide, colină, acetil colină, trimetilenă, acid crataegic, acid clorogenic, acid cofeic, acid citric, acid tartric, adenină, guanină, derivați purinici, acizi triterpenici, hiperozidul, amine, trimetilamină, amilamină, ulei volatil ce conține aldehydă anistică de natură catehică, pectine, substanțe minerale, etc. Vitaminele: B1, C. Fructele conțin flavonoizi, taninuri, acizi tartric, ursolic, citric, oxalic, nicotinic,

clorogenic, colină, acetil colină, pectină, ulei gras, glucoză, fructoză, substanțe minerale.

În tradiția populară: din flori se preparau ceaiuri contra insomniilor, în boli de inimă și de ficat. Decoctul fructelor se lua contra diareei și a bolilor de rinichi.

Decoctul frunzelor sau al vârfurilor ramurilor se folosea contra bățăturilor pe tălpi, făcându-se spălături și legături cu resturile. Unii ardeau ramurile, iar din cenușă făceau leșie cu care spălau bățăturile. Scoarța de pe rădăcini se punea proaspătă tot la bățături.

Acțiune farmaceutică: tonicardice, hipotensoare, antispastice, hipnotice și sedative, indicat în extra sistole și tahicardii sinusale, antispastic, tonic al inimii, întărește mușchiul inimii, are efecte liticevegetative, febrifuge (florile), astringente și dizolvante ale calculilor (fructele), cardiodilatator, calmant al sistemului nervos, scade tensiunea arterială și o reglează, rezolvă tulburările inimii (în combinație cu Roinița). Este un echilibrant psihic. Reglează bățile inimii. Vindecă foarte multe din afecțiunile inimii și vaselor de sânge. Vasodilatator la nivelul vaselor coronare, hipotensiv de întărire și rărire a contracțiilor inimii bolnave.

Frunzele cu flori intră în componența ceaiurilor: antiasmatic și calmant, împotriva tulburărilor cardiace, iar fructele în ceaiul calmant.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni buco-faringiene, afecțiuni diverse ale inimii sau circulatorii, afecțiuni neurologice, agitații nervoase, amețeli, angină pectorală, angoasă, astenie, ateroscleroză, bățături, cardiopatie ischemică, circulație periferică deficitară, climax, convalescență, dereglări de ritm cardiac, dispnee, dizenterie, dureri de inimă, fragilitate capilară, hipertensiune, hipertiroidie, insomnie, iritare, leucoree, litiază biliară și urinară, nevroze cardiace, palpitații, stări de nervozitate,

tahicardie, tensiune oscilantă, tulburări cardiace cu substrat nervos, tulburări de menopauză, varice, zgomote în urechi.

Preparare: în toate cazurile frunzele și florile pot fi înlocuite cu o cantitate dublă de fructe.

Intern-

-O linguriță de flori și frunze se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se vor acoperii ulterior după care se vor lăsa timp de 10 minute. Se strecoară și se consumă 2-3 ceaiuri pe zi.

-2 lingurițe de plantă mărunțită se va folosi la afecțiunile mai grave sau extern. Se pune în 250 ml apă clocotită. Se va acoperi timp de 10 minute după care se va strecura. Se vor putea consuma și din acesta 2-3 ceaiuri pe zi, chiar și în cure de lungă durată.

-**Tinctură-** se vor pune 50 grame de plantă mărunțită în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se va strecura după care se pune în sticlule de capacitate mai mică.

Se va putea lua în funcție de gravitatea afecțiunii între 10 picături și o linguriță de tinctură luată de 3 ori pe zi înainte de mesele principale diluată cu puțină apă.

-În oțet se pot pune câteva frunze și flori. Se vor ține timp de 8 zile, după care se pot folosi la bățături, veruci, negi.

-**Vin-** se va pune într-un litru de vin 100g de frunze și flori mărunțite. Se astupă și se va lăsa timp de 8 zile la temperatura camerei agitând des. După 8 zile se va strecura. Se poate consuma apoi din acesta 50 ml de trei ori pe zi înainte de mese în afecțiunile menționate mai sus. Se mai poate adăuga și 50 g de pătrunjel rădăcină, curățată și rasă la cei care au și edeme din cauzele afecțiunilor inimii. Se va ține și în acest caz tot 8 zile și se va administra la fel.

-**Vin preparat din fructe-** Se vor pune la 2 Kg de fructe zdrobite 2 kg de zahăr, 10 litri de apă și 30g de drojdie. Se va pune totul într-o damigeană de sticlă. Se pune un dop prin care este trecut un furtun de cauciuc, care are un capăt într-un

vas cu apă. Se va lăsa timp de aproximativ 15 zile (în funcție de temperatură), după care se va trage de pe drojdii și se pune în sticle de capacitate mai mică. Se va putea lua din acest vin câte 50 ml de trei ori pe zi în afecțiunile menționate mai sus.

PĂPĂLĂU.

Physalis alkekengi Fam. Solanacee.

Denumiri populare: babușchi, bășicuță de roșeață, beșică, boborea, bubuclic, buruiană de bubă, cereașa ovreiului, cereașă beșicată, curcubățică, dălac, fusei sălbatec, gherghinar, gogoășe, iarba bubei, măselare, papală, pulpe de pădure, puturoasă.

Compoziție chimică: fructele conțin acid citric, substanțe amare (fisolina), conține alcaloizi, mucilagii, zaharuri, substanțe minerale, gust puțin agreabil acru-amărui. Fructele se culeg la maturitate sunt comestibile atât crude cât și uscate. Se folosesc la prepararea dulcețurilor, marmeladei, bomboanelor, conțin zaharoză, acizi și o mare cantitate de vitamina C. Planta mai are clorofilă, vitamine, etc.

Atenție! Planta în întregime este toxică în afara frunzelor. Se află multă solanină. Se poate interveni cu cărbune vegetal în cazurile de intoxicație.

În tradiția populară: decoctul fructelor se bea și se făceau spălături pe cap și corp în cazurile de eriteme, pelagră, etc. Cu decoctul părților aeriene se spălau erupțiile și eczemele noilor născuți. Boabele roșii, plămădite în vin, erau utilizate intern contra ascitei. Se mai folosea contra durerilor de măsele și urechi. Fructele plantei se întrebuintau ca infuzie în tratamentul furunculozei.

Acțiune farmaceutică: contra reumatismului, decongestivă, diuretică, febrifugă, laxativă. Se folosește doar extern pentru că intern ar putea produce intoxicații.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: dureri diverse inclusiv cele reumatice, furunculoze sau diferite

afecțiuni ale pielii, intern se va lua cu precauție în litiaze, gută, reumatism.

Cantitatea maximă este de 250 ml infuzie împărțită în cursul zilei luată cu înghițituri mici.

Preparare:

-Din 2 lingurițe de plantă se va face un ceai. Se pun în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se aplică extern sub formă de comprese sau cataplasme.

PĂSTÂRNAC.

Pastinaca sativa.

Legumă foarte nutritivă, odinioară considerată ca un aliment de bază. Pe de altă parte, diuretic, antioxidant, antireumatismal și emenagog (reglementează fluxul menstrual). Se recomandă folosirea frecventă în ciorbe.

Supă pe bază de păstârnac, ceapă și praz este recomandată în virtutea proprietăților sale diuretice. Persoanele supuse îngrășării vor putea să profite de efectele ei, dacă doresc să slăbească.

PĂTLAGINA.

Plantago lanceolata(îngustă), Plantago media(medie)

Plantago major (lată), Fam. Plantaginaceae.

Denumiri populare: bătlagină, iarba bubei, iarbă de cale, iarbă grasă, iarbă mare, limba boului, limba mînzului, limba oii, mama pădurii, minciună, patlanjel, patlagină.

În tradiția populară: frunza era folosită obișnuit pentru răni, bube, umflături. La răni se puneă și zeama din frunze proaspete strivite. La umflături se făceau oblojeli cu frunzele opărite. Brîncea se trata cu abureli de pătlagină, după ce se făcea mai întăi cataplasme din frunze. Se mai puneă în cataplasme și băi calde la inflamațiile articulare de natură reumatismală. Zeama de pătlagină se dădea copiilor contra limbricilor și oprirea udului. În Maramureș, la Mara, se spălau cu fiertură “când stătea sângele”. Ceaiul din frunze se

lua contra tusei, tusei măgărești, răgușelii, nădușelii. În Vlașca se fierbea înăbușit în vin alb și se lua contra tusei. Decoctul din rădăcini și frunze se lua contra tuberculozei. În Teleorman, se culegeau frunzele, se fierbeau în lapte dulce, apoi se strecurau, laptele se dădea bolnavului fără zahăr, câte 3 cești pe zi, iar restul se puneau calde pe piept, făcându-se tratament de 6 săptămâni. La Nereju, pătlagina și fereguță se pisau și se puneau în țiucă, care se lua contra durerilor de stomac. În Muscel, rădăcina de pătlagină, rădăcina de osul iepurelui și mentă se plămădeau în rachiu, din care se bea dimineța pe nemâncate, contra “boalei de rânză”. La Iași se vindea pe piață contra bolilor de ficat și splină.

Compoziție chimică: de la toate aceste specii se întrebuințează frunzele (Folium Plantaginis) aucumbină sau aucubozidă cu structură furanică, mucilagii formate în mare parte din xiloză, acid poliuronic, pentozane, etc. Tanin, glicozizi, saponine, zaharuri, ulei volatil, rezine, substanțe proteice, carotenoizi, filochinonă, vitaminele: A, C, K, substanțe antibiotice, substanțe minerale. În semințe se găsesc mucilagii și un trizaharid (planteoză).

Acțiune farmaceutică: emolient, hemostatic, ușor astringent. Proprietățile emoliente se datoresc mucilagiilor iar cele hemostatice vitaminei K. Este și un bun antibiotic. Este de asemenea antipruginos, expectorant, antidiareic, cicatrizant datorită alantoidei, depurativ. Este bactericidă datorită aucubozidei.

Intră în compoziția ceaiului antibronșitic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, adenoidă, afecțiuni vasculare, afte, amigdalită cronică, arteroscleroză, astm, blefarite, bronșită cronică, catar digestiv și urinar, conjunctivită, constipație, diaree, eczeme, faringite, furuncule, gastrită hiperacidă, hemoragii, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, infecții bucale, inflamații, înțepături de insecte, iritații cutanate, laringite,

leziuni eczematiforme, leziuni sângerânde, leziuni ulcerate, mâncărimi de piele, mușcături de șerpi, răni purulente, reumatism, stomatite, traheite, tuse, ulcer stomacal, ulcere și ulceratii, umflături, zona zoster.

Preparare:

Intern-

-Infuzie din 1-2 lingurițe de plantă care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

-O linguriță de frunze uscate și mărunțite se vor măcina cu râșnița de cafea după care se ia în gură câte o linguriță, se ține 10 minute în gură după care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar și în celelalte afecțiuni de mai sus, inclusiv la afecțiunile gastrice când se indică să se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

-Peste 50 g de frunze se va pune 500 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit timp de 10 minute după care se strecoară. Se mai poate adăuga în cazul în care nu există diabet miere polifloră, câtă cantitate de lichid există. Se va lua câte o linguriță la tuse sau alte afecțiuni din cele de mai sus.

-Peste 50 g de praf de plantă se poate pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține apoi închis timp de 15 zile agitând des recipientul, după care se strecoară. Se va putea lua la afecțiunile de mai sus câte 10 picături sau chiar o linguriță în diluție cu apă.

Extern:

-In afară de cele care le-am menționat și care se pot folosi și extern se va pune praf de plantă uscată pe afecțiuni sau se pot face diferite creme cu puțină ceară de albine și ulei în care se va pune praf de plantă.

PĂTRUNJELUL.

Petroselinum crispus Fam. Umbelliferae.

În tradiția populară: pătrunjelul fiert în lapte dulce se folosea la alinarea durerilor cauzate de orice bubă. În

ținutul Sucevei, se fierbea în lapte dulce, se amesteca cu camfor pisat și albuș de ou apoi se lega la gât în umflături. În multe părți se folosea ca diuretic. Se dădea ca să pornească udul și în ascită. Se fierbea înăbușit, într-o oală nouă, 6-10 rădăcini cu 2,5 oca de apă, până scădea la jumătate de oca. Pătrunjelul tăiat mărunt se amesteca bine cu făină de in, se întindea pe o bucată de pânză, apoi se pune pe burtă, iar zeama se bea. Alte babe dădeau de băut pătrunjel fiert cu chimen și boabe de ienupăr. Decoctul se mai bea și la oprirea udului și de către cei cu pietre la rinichi. Se mai lua primăvara, timp mai îndelungat pentru curățirea sângelui. Din rădăcină și frunze fierte în lapte dulce, cu făină de mei se fac cataplasme, care se ungeau cu grăsime de pe trupul unor copii când se nașteau, apoi se pune la femei la sân, când se inflamau. La hemoroizi și prolaps rectal pătrunjei pisați muiati în oțet și încălziți la foc, se foloseau la oblojeli. A fost un leac contra bolilor venerice.

Compoziție chimică: apelină, betacaroten, brom, clorofilă, cumarină, diastaze, cupru, fier, fosfor, flavonoide, iod, monoterpene, apiol, poliacetilenă, principiu estrogen, pinenă, potasiu, sulf, sodiu, terpene, uleiuri esențiale, vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, vitamina C mai multă ca portocala sau lămâia. Acid pantotenic, linolonic.

Acțiune farmaceutică: stimulent general atât nervos cât și muscular, reglează glandele endocrine, antianemic, antirahitic, antiscorbutic, aperitiv, antitoxic, depurativ, stomahic, diuretic, reglează menstrele, elimină ureea, elimină acidul uric, la fel clorurile în exces, stimulent și regenerator al fibrelor musculare în special al celor ale musculaturii netede (intestinale, urinare, biliare, uterine) anticanceros, vermifug, cicatrizant, repară pielea efectiv.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni oculare, afecțiuni digestive, afecțiuni dermatologice, afecțiunile prostatei, afecțiuni vasculare,

anemie, anorexie, ascită, astenie, atonia vezicii biliare și digestivă, balonări, bolile vezicii urinare (ajută în special în reținerea urinei), cancer în special cel intestinal sau digestiv, dar și celelalte forme, celule, cistite, colecistite, colesterol în exces, colici, colite de putrefacție, contuzii, dermatoze, dismenoree, dispepsii, dureri de stomac, edeme cardio-renale (înlătură apa în exces), febre intermitente, flatulență, gastrită hipoacidă, gută, hepatism, hipertensiune arterială, incontinență urinară cu lărmăie, infecții diverse, litiază biliară, litiază renală, menstrue dureroase, nervozitate, nevralgii, paraziți intestinali, pete ale pielii, pistrui, psoriazis, reumatism, tulburări de ciclu menstrual, tumori, ulcer stomacal, vicii ale sângelui.

Preparare :

-Frunze mărunțite proaspete se consumă câte 1-3 lingurițe o dată în afecțiunile mai grave.

-2 lingurițe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute și se consumă după strecurare.

-2 lingurițe de plantă-rădăcină, frunze) se taie mărunț. Se pun în 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute după care se strecoară. Se consumă zilnic trei astfel de ceaiuri.

-O jumătate de kg de rădăcină se va fierbe într-un litru de apă până va scădea apa la jumătate. Se va strecura apoi se va consuma zilnic câte o porție dimineața și una seara în edeme sau în cazul ascitei. De asemenea se poate aplica pe afecțiunile pielii.

-Se va măcina o linguriță de semințe de pătrunjel și se va pune în gură sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiți. Este un tratament pentru afecțiunile endocrine în special sau pentru menstrue dureroase.

-Se va tăia mărunț frunză de pătrunjel și se pune cât să o acopere oțet alimentar, se va lăsa apoi 3 zile. Se va aplica pe petele de pe piele de mai multe ori pe zi până la dispariție cu un tampon de vată.

-Suc proaspăt se poate consuma în amestec cu suc de morcovi sau alte plante în cantitate de 20ml de 3 ori pe zi. Ne diluat cu alte sucuri deoarece este prea puternic.

-În apa de spălat se poate pune decoct de rădăcină de pătrunjel. Pentru aceasta se va fierbe un kg de rădăcină în 5 litri de apă timp de o oră, după care se strecoară și se pune în cadă. Este o baie care se poate face zilnic pentru a se catifela și albi pielea.

Menționăm că dacă se consumă zilnic de 3 ori câte 20 ml de suc de pătrunjel împreună cu alte sucuri ajută foarte mult la vindecarea cancerului.

-Spălături vaginale se pot face cu oricare din cele de mai sus cu cantitate dublă de plantă.

-Pe piele în cazul echimozelor sau petelor se poate aplica cataplasma cu rădăcină de pătrunjel fiartă, transformată pastă și aplicată sub pansament peste noapte.

PĂTLĂGEUA ROȘIE

Lycopersicon esculentum Fam. Solanaceea.

Denumiri populare: porodici, roșie, tomate.

În tradiția populară: tulpinile se puneau în băi contra reumatismului. În ținutul Beiușului, se fierbeau vrejii și frunze de nuc, apoi cele două sucuri se amestecau și se făceau băi generale sau locale.

Fructele se striveau pe față și se lăsau să se usuce în cazul acneei, apoi se spăla pe față cu un ceai cald duț din alte plante.

Compoziție chimică: apă 90%, glucide, protide, licopen, acizi organici: malic, pectic, citric, fructoză, etc. Calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, zinc, cupru, fier, bor, iod, vitaminele: A, B1, B2, B6, C, PP, E, K, acid folic, betacaroten.

Acțiune farmaceutică: energetic, remineralizant, revitalizant, echilibrant celular, aperitiv, răcoritor, antiscorbutic, antiinfecțios, dezintoxicant, alcalinizant al

sângelui prea acid, diuretic, dizolvant uric, eliminator al ureii, favorizează exonerarea, prin pielea și semințele ei, ușurează digestia substanțelor feculente și a amidonului. Roșiile nu conțin oxalați ci un conținut comparativ cu al cortizonului. Utile în lupta cu cancerul și la afecțiunile cardiace. Este antioxidantă și previne oxidarea celulelor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni vasculare, arterioscleroză, artratism, astenii, atonie gastrică, azotemie, boli de ficat, comedoame, constipație, enterite, erupții cutanate, gută, hiperaciditate gastrică, hipervâscozitate sangvină, inapetență, insuficiență cardiacă cu edeme, înțepături de insecte, intoxicații cronice, iritații tegumentare, litiază urinară și biliară, obezitate, palpitații, pancreatite, periartrite, pletoră, reumatism, seboree, stări congestive, stări inflamatorii ale tractului digestiv.

Preparare:

- Roșii consumate ca atare la fiecare masă cât mai multe.
- Mai eficient este consumul sucului de roșii obținut cu ajutorul storcătorului de fructe, foarte proaspăt și consumat înainte de a se oxida. Se poate consuma orice cantitate, în funcție de toleranța individuală se poate consuma 1-2 litri pe zi în mai multe reprize. Singura condiție este să se consume înainte de oxidare, adică imediat ce s-a preparat.
- În diverse afecțiuni ale pielii se poate aplica simplu sau sub formă de mască cu diferite adaosuri(caolin, ou, miere, smântână, etc.) în funcție de tipul de ten și de afecțiunea care trebuie tratată.

PĂTLĂGEAUA VÂNĂTĂ.

Solanum melongena.Fam. Solanaceae

Denumiri populare: godină, pătlăgea, tomate, vinete.

În tradiția populară: fructele se foloseau contra hemoroizilor. Se tăiau de-a curmezișul, ca niște rotile mici, se opăreau, apoi cu apa în care se opăreau, căldică, se făceau spălături, iar pătlăgelele se legau local.

Compoziție chimică: apă 92%, protide, lipide, glucide, fosfor, magneziu, calciu, potasiu, sulf, sodiu, clor, fier, mangan, cobalt, zinc, cupru, iod, vitaminele: provitamina A, B1, B2, C, PP. Scopoletin și scoparon, tripsină, care ajută la calmare nervoasă.

Acțiune farmaceutică: puțin nutritivă- doar 29 de calorii la 100 g, antianemic, laxativ, diuretic, stimulent hepatic și al pancreasului, calmant, reduce tumorile, previne cancerul în special la stomac datorită tripsinei. Normalizează tensiunea arterială.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni cardiace, anemie, antireumatic, arsuri, artrită, cancer la stomac, constipație, convulsii, dureri, epilepsie, eretism cardiac, hemoroizi, hipercolesterolemie, lumbago, nervozitate (scopoletin și scoparon), oligurie (insuficiența secreției de urină), reumatism, scrofuloză.

Preparare:

-Se va tăia vânăta în feliuțe subțiri după care se va pune cca. 50g în 250 ml apă. Se va fierbe apoi 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi în cure de mai lungă durată.

-**Tinctură-** Se va pune o vânăță tăiată feliuțe foarte subțiri în alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. După 15 zile se strecoară. Se va lua înainte de mese cu 15 minute câte o linguriță în diluție cu puțină apă în cure de mai lungă durată la afecțiunile de mai sus.

-Vin, un litru în care se va pune 50 g de vânăță tăiată mărunt. Se va ține timp de 8 zile, după care se va strecura și se va putea consuma câte 50 ml de trei ori pe zi în cure de lungă durată.

-La orice masă se poate consuma vânăță sub diferite forme culinare în special cu ulei.

-Extern se poate aplica oricare din procedeele de mai sus.
Pentru calmarea durerilor cel mai bun este cataplasma cu
vânăță fierbinte sau tinctura.